

TARTU ÜLIKOOL
AJAKIRJANDUSE JA KOMMUNIKATSIOONI OSAKOND

EESTI JA VENE NAISTE ARVAMUSED TOIDURISKIDEST

Bakalaureusetöö (4 AP)

Üliõpilane: Karina Vabson
Juhendaja: Maie Kiisel, MA

TARTU
2007

Sisukord

Sissejuhatus	3
1.1 Toidu ohutus ja selle mõjutajad	4
1.1.2 Riigi sekkumine	5
1.1.3 Individuaalsed hoiakud	7
1.2 Modernse ühiskonna ja toidukultuuri seosed Eestis	9
1.3 Kultuurilised erinevused ja toidukultuur	14
1.4 Eestlaste tervisenäitajad ja hinnangud tervisele	17
1.4.1 Eestlaste olulisemad tervisenäitajad	17
1.4.2 Eestlaste hinnangud oma tervisele	18
1.4.3 Toitumisharjumused	23
2. Uurimusküsimused	25
3. Metoodika	25
4. Meediaanalüüs	28
4.1 Kvantitatiivne meediaanalüüs	28
4.1.1 Ajalehed	28
4.1.2 Ajakirjad	29
4.2 Kvalitatiivne meediaanalüüs	29
5. Eesti ja vene naiste arvamused toiduriskidest	32
5.1.1 Vene naiste arvamused toiduriskidest	32
5.1.1.1 Toitumise põhimõtted	33
5.1.1.2 Toiduriskid	35
5.1.1.3 Toidu valmistamine ja traditsioonid	38
5.1.1.4 Toiduriskide alane informatsioon	39
5.1.2 Eesti naiste arvamused toiduriskidest	40
5.1.2.1 Toitumise põhimõtted	40
5.1.2.2 Toiduriskid	42
5.1.2.3 Toidu valmistamine ja traditsioonid	44
5.1.2.4 Toiduriskide alane informatsioon	45
5.1.3 Kokkuvõte	46
Kokkuvõte lõputööst	48
Summary	50
Kasutatud kirjandus	52
Lisa 1/Küsimustik	54

Sissejuhatus

Tänapäeva toitumiskultuuri iseloomustab üha suurem variatiivsus ja muutlikkus, trendidele avatus. Inimesel seondub toitumisviis üha vähem elementaarsete vajaduste rahuldamisega ning üha rohkem naudinguga või isegi eneseväljendusega (kui rääkida nn alternatiivsetest dieetidest, vegetariaansusest jne). Enamus Euroopa Liidu elanikel assotsieerub toit esmajoones spontaanselt maitsega (31%), ja ainult 19% mõtleb tervisele (Risk ... 2006).

Toidutarbimine on läbi aegade olnud sotsiaalse ühtsuse ühe väljendaja. Toitumine on rahuldanud sotsiaalseid ja individuaalseid ülesandeid üheaegselt. Kaasajal on toitumine sageli individuaalne ettevõtmine, ja seda eriti siis, kui sellega püütakse saavutada sotsiaalselt ideaalset kuju – toitumine on problematiseeritud ja individualiseeritud (Annist 2007).

Toitumisega kaasnevad riskid on aga olulised inimeste tervisliku seisundi mõjutajad, mistõttu on oluline uurida ka sellealast informeeritust, seonduvaid hoiakuid ja arvamusi ning riskistrateegiaid. Toidus peituvad riskid saab jaotada kaheks – ohud, mis tulenevad toidu vales käitlemisest ja tarbimisest (nagu salmonelloos, toidumürgitus, rasvumine – lühiajalised haigused või need, milliseid saab kõrvaldada või kergelt ennetada), ning riskid, mis tulenevad toidusse lisatud ainetest ja põhjustavad etteennustamatuid tagajärgi (allergia, Creutzfeldt-Jakobi tõbi, soe nõu hullulehmatõbi, vähkkasvajad). Nt lisanduvad toidus mitmesugused toidulisandid ja maitseained, aga ka looduse ringkäiku sattunud pestitsiidid ja väetiste jääkained, mis kõik mõjutavad meie organismi, kuid mille ulatust on raske lõpuni uurida. Toidulisandid jpt ained ilmusid meie toiduainetesse alles hiljuti ning kuna majanduslik ringkäik võimaldab mitmesugused uued ained turule enne seda, kui nende mõjud on läbinud pikaajalise teadusliku uurimisprotsessi, on nende mõju pikas perspektiivis teadmata. Teoreetilistele oletustele leiab kinnitust praktiliselt alles mitme põlvkonna pärast.

Kuigi inimkonna keskmine eluiga on kasvanud, pole tervisenäitajad üks-üheselt paranenud. Kui veel sada aastat tagasi inimesed olid pigem tundlikud viirustele ja õhus levinud haigustele, siis tänapäeval on levinud need haigused, mis hävitavad inimese organismi seest (geneetilised haigused, vähk jpt). „Me oleme see, mis me sööme” viitab ka sellele, et tihti põhjuseks on meie eluviis ja toitumisharjumused. Eestis on suremus väga kõrge vaatamata sellele, et oleme arenenud ning majanduslik kasv on üks kiiremaid maailmas. Üheks levinumaks surma põhjuseks südameveresoonkonna haiguste kõrval on vähk. Toitumisharjumused ei ole kahtlemata

ainukesed tervise mõjutajad, nt Eesti meeste eluiga on oluliselt lühem, kui naiste oma, selle põhjuseks peetakse peamiselt stressi (mehed on stressile vähem vastupandlikud).

Kuna riskiküsimuste puhul ei ole sageli võimalik anda õigeid vastuseid, on inimeste teadlikkuse kõrval üha olulisem selle infoga seonduvad hoiakud, info ja hoiakute allikad ning ka reaalne kokkupuude toodete ja terviseprobleemidega. Huvitav on nt fakt, et Euroopa Liidu poolt tellitud hiljutine uuring (Risk ... 2006) näitab, et Eesti inimesed leiavad tervist puutuvat informatsiooni võrreldes teiste Euroopa riikidega meediast kõige harvemini. Samuti on väike informeeritus sellest, mida inimesed söövad. Näiteks 21% Eesti inimestest on väitnud, et nad ei valda piisavalt informatsiooni sellest toidust, mida nad tarbivad ja sellepärast neil on raske pidada tervislikku dieeti (Health ... 2006). Võrdlemiseks, Maltas ainult 3% vastajatest on väitnud, et neil ei ole piisavalt infot toidu kohta, mida nad tarbivad, Euroopa keskmine näitaja on aga 16% (Health ... 2006).

Ka Euroopa Liidu teise riskiteadlikkuse uuring (Risk ... 2006) toob välja, et meediakanal ei ole toiduga seonduvate küsimuste allikaks. Kui Euroopa Liidus keskmise näitaja järgi 12% inimestest pole meediakanalitest kuulnud tervisele kahjuliku toidu või toiduaine kohta, siis Eestis on sama näitaja kaks korda kõrgem – 23% (Risk ... 2006).

Minu seminari- ja bakalaureusetöö püüavad riskiteadlikkusele läheneda kvalitatiivsel meetodil. Analüüsin kahe- ja kolmekümnen dates eluaastates naisterahvaste toiduriskiteadlikkust (eeldatavalt on väikeste lastega emad riskiteadlikum tarbijagrupp), püüan kõrvutada vene ja eesti rahvusest naiste argumentatsioonistruktuure lähtuvalt erinevatest infoväljadest ja kultuuridest, milles nad viibivad. Samuti vaatlen teema käsitlemist eesti- ja venekeelsetes väljaannetes.

1.1 Toidu ohutus ja selle mõjutajad

Toidu ohutuse temaatika ja probleematika on hakanud esile tõusma juba eelmise sajandi saadikust. Erinevad allikad vaatlevad tervise ohutuse probleematikat erinevatest külgedest. Kuid siiski on olemas nõ kõige laiemad mõisted, mis mõjutavad inimeste arvamust ja elu. Järgnevalt vaatlen riigi, individuaalseid hoiakuid ja meedia kui kultuuri omavahelisi seoseid.

1.1.1 Riigi sekkumine

Tarbijana on kodanik riigile hädavajalik ja seega teataval võimupositsioonil ka riigi suhtes. Kui tarbija on riigile kasulik ja kui tema kohustuste hulka kuulub tarbimine, peab riik, mis tarbimisest huvitatud, samuti võtma vastutuse, et tarbijat kaitsta (Annist 2007).

Aet Anniste arvates, tänapäeval on riigil kaks funktsiooni, millele tarbija apelleerib: hinnakaitse ja toodete kvaliteedi garanteerimine. Tarbijad nõuavad demokraatlikku juurdepääsu turule ja samas kaitset turul. Ta samuti kirjutab tarbimisanthropoloogias, et toote kvaliteet on seotud tarbija ignorantse teemaga: tarbija ratsionaalsus on võimalik ainult tema võimalikult suure informeerituse korral või neutraalsete (riiklike) struktuuride näol, kes firmade poolt jagatavat informatsiooni toote väidetava kvaliteedi/kasutatavuse kohta hindaks. Seega ostjatel on teatud selged õigused tootjate üle ja nad vajavad viimaste informatsioonilise või finantsilise eelispositsiooni vastu mingit kaitset. Riigil on seega kohustus anda tarbijale ostujõud.

Ent riigi ja kodaniku suhe on läbi tarbimise ka vastupidine: mitte ainult tarbija ei püüa erinevate vahenditega riiki või riigi kaudu firmasid mõjutada, mitte ainult riik ei vastuta tarbija ees. Tarbija on riiklike teenuste kaudu vastutav ka riigi ees ja kujundamaks 'odavamalt' kodanikku, esitab tarbijale nõudmisi ka riik. Samaaegselt on riigi ja ärihuvid piisavalt põimunud, et riik oleks huvitatud ka 'raiskavast' kodanikust. Ühtlasi püüab riik kasutada tarbimist kodanike ideoloogiliseks mõjutamiseks (Annist 2007).

Tootmise vaatepunktist on palju põhjuseid, miks ahvatleda inimesi rohkem süüa, eriti neid tooteid, mida tööstus on ammu teinud ja võimeline hõlpsalt pakkuma (seotud ka põllumajandusliku ületootmisega). Kuid katsed kontrollida tööstust viivad tootjate kohustuseni vähendada suhkru- või soolasisaldust ja anda adekvaatset infot sisalduvast pakendil, ent tootmist piiratakse taas peamiselt tarbija ohjeldamise kaudu.

On olemas erinevad keha vormivad tarbed ja teenused - dieet, kehakultuur. Riiklikul tasemel mure ühiskonna kollektiivse kehakaalu üle on põhjustatud sarnastest aspektidest, millest suitsetamise kontrolligi: ülekaal on see, mis tekitab lühemas ja pikemas perspektiivis koorma tervishoiusüsteemile (Annist 2007). Samas on kontroll sellise nähtuse üle märgatavalt komplitseeritum kui suitsetamise üle, mille võib lihtsalt ära keelata. Söömist ei saa ära keelata: selle asemel tuleb söömisharjumusi korraldada peamiselt avalike reklaamide ja toidutarbimist ning selle tagajärgi problematiseerivate diskursuste kaudu.

Nii on eriti Ameerikas ja Inglismaal hiljuti kasvanud rõhk rasvumise ja tervise vahelisi seoseid selgitavale infole – enamasti esitatud kui teaduslikele uurimustele tuginev info: uurimused väidavad, et ülekaalu ja enneaegse suremise vahel on otsene seos. Kollektiivne kaal on indikaator, kas kõik on korras indiviidi ja rahva tervisega.

Riigi sekkumine toidusektoris ei ole tänapäeval eriti märgatav. Seda võiks nimetada nähtamatuks allikaks ja mõjutajaks. Riik sekkub ainult siis, kui risk muutub eluohtlikuks või erinevatel poliitilistel põhjustel. Üks näide riigi sekkumisest toidu sektoris on see, kui püütakse vältida hullulehmatõve ning sellega seoses keelatakse loomaliha importi konkreetsest riigist (Inglismaalt).

Riigid ning eriti Euroopa Liit on püüdnud aktiivselt osa võtta toidu ohutuses ning ohtlikku toidu piiramises. Toiduriskid tulenevad suurel määral toidu omadustest – kvaliteet, koostis, säilimine ning kõik, mis sellega seondub (koostisained toidus, lisaained ja värvained, selle värskus jne) on võimalik kontrollida riigivõimu abil. Tarbimist mikrotasandil aga riigi instantsid kontrollida ei saa. Kui võrrelda riigi, individuaalseid hoiakuid ja meediat, siiski riigil on rohkem võimu toidu kvaliteedi kontrolli üle, kuid mitte ühiskonna tervisliku toiduvõlli üle.

Toidurisk kaasneb mitte ainult konkreetsete toiduomadustega, vaid ka ebaõige tarbimine võib meie tervist kahjustada. Siin saavad sekkuda riiklikud kontrollinstantsid. Näiteks praegu on toitumise normid Eestis kehtestatud mitmete erinevate õigusaktidega. Määrused sätestavad tootlustamismid tervishoiu- ja hoolekandetasutuses, lasteaias ja koolis, kinnipidamisasutustes. Nendes määrustes on kirjas toiteainevajadused ja toiduenergiavajadused.

Lisaks sellele propageerivad Eestis tervisliku toitumise ja toidusoovitusi ka kolmanda sektori organisatsioonid (nt Eesti Kardioloogide Selts, Eesti Sisearstide Selts, Eesti Perearstide Selts ja Eesti Endokrinoloogide Selts, Eesti Terviseedenduse ühing ja Eesti Toitumisteaduse Selts), määratledes ise olulisemad teavitust vajavad sihtgrupid (nt teatud dieedivajadustega haigete rühmad).

Laiemate massikampaaniatega tegeleb siiski riik, need on esile tõusnud viimastel aastatel. Eestis ei ole siiski sotsiaalseid kampaaniaid piisavalt ellu viidud. Üks hiljutistest kampaaniatest, mille eesmärgiks oli pöörata inimeste tähelepanu toitumisviisidele, oli „Eesti toit”. Arengukava ja sotsiaalne kampaania “Eesti toit” nimetab oma põhieesmärgina aidata kaardistada toidu tootmise, töötlemise, turustamise ja tarbimise olukorda, kujundada tüüpilise eesti toidu kuvandit,

suurendada toidukaupade konkurentsivõimet ja kodumaise ning välistarbija rahulolu eesti toidu ja toidukaubaga.

Toiduteemalisi kampaaniaid on toimunud ka kitsamates valdkondades. Näiteks kuulutas Kalaliit eelmise aasta augustis välja rahvuskala konkursi. Rahvuskala konkurss on osa kalaliidu kampaaniast «Kala teeb head!», mille eesmärk on tõsta eestlaste teadlikkust kalasöömise kasulikkusest ning ärgitada eestlasi kalatooteid rohkem tarbima. Liidu teatel on kampaania alguse järel kalatoodete müük kasvanud üle 20 protsendi. Kevadtalvel 2006 toimus „Noorte meediaprojekti“ raames sotsiaalne kampaania „Magus ei tee elu magusaks“, mis kutsus noori üles piirama oma magusa tarbimist.

Siiski, kõik need seadused ja kampaaniad ning avaldatud soovitused on enamiku osa elanikkonnale nähtamatud. Need inimesed, kes hoolivad oma tervisest, ise hoolitsevad ka selle eest, et saada rohkem infot tervislikust eluviisist.

1. 1. 2 Individuaalsed hoiakud

Kaasaegses ühiskonnas, kus inimesed on individualistlikud ning teevad oma valiku ise, on riigil ikkagi võimatu sekkuda mitmetesse küsimustesse, mis on toiduohutusega seotud. Vaba turg on soodustanud täiesti erinevate toiduainete poeriiulile sattumist. Inimesel on olemas valik ning nad lähtuvad oma hoiakutest. Ostes toidu kauplusest meie hoiakud on tihti mõjutatud näiteks reklaamist, mis lähtub kommertseesmärkidest. Kuid reklaam tänapäeval on üha suurema mõjuga infoallikas. Seega ei saa väita, et oleme täiesti vabad oma valikus. Erinevad trendid, sotsiaalsed soovitused, reklaamid, sõbrad jt ning paralleelne kaugenemine traditsioonilistest toitumisviisidest mõjutab tihti meie valikuid.

Inimese käitumist viimasel ajal vaadeldakse kui tarbija käitumist. Tarbijad sõltuvad just reklaamiandjatelt ja massikultuurist – ehk sellest, mis ühiskonnas on vastu võetud ja milline arvamus on üldiselt levinud. Tarbija ostab kaupa seda mitte teadvustades, teda mõjutab nii pakend, reklaam, kui ka teatud numbrid hinnas või pakkis.

Teiste isikute roll toiduriskide tarbimisel on eriti suur näiteks laste puhul. Lapsi tihti peetakse niinimetatud riskigrupiks. Riikliku laste ja noorukite terviseprogrammi uurimuse alusel oli 4., 6. ja 9. klassi õpilastest 2/3-ndikul toitumine tasakaalustamata, 27% õpilastest oli väheliikva eluviisiga, 11% uuritavatest oli vererõhk kõrgenenud ning 5% õpilastest olid ülekaalulised. Samas Euroopa Liidu uuringust selgub, et eestlaste arvates, selleks, et kõige efektiivsemalt laste

toitu paremaks muuta, esiteks peab andma rohkem infot vanematele (34%) , teiseks rohkem infot lastele koolides tervislikust toitumisest (20%) , kolmandaks vähendada reklaami toidust, mis sisaldab palju suhkrut, soola jne (15%) , neljandaks koolitoit peab olema tervislikum (11%). Edasi tuleb, et peab korraldama sotsiaalsed kampaaniad tervislikust toitumisest lastele (9%) , kohustuslikud sõnumid reklaamis *fast food*'ist ja karastusjookidest 5%, selgem informatsioon toidusiltide peal 3% (Health ... 2006). Tegelikult nendest vastustest võib järeldada, et inimesed ootavad sõnumit ja informatsiooni ja initsiatiivi riigi poolt ja riiklikest instantsidest.

Sõltuvuse roll inimese valikutes pole ainult reklaamil või riigil, vaid ka meedial, mis kujundab inimeste arusaamu tervislikust eluviisist, sealhulgas reklaam. Euroopa Liidus seitse kümnest inimesest usuvad, et vanematel on mõju sellele, mida nende lapsed söövad (Itaalias 58%, Soomes 84%) (Health ... 2006). Toidureklaam on teisel kohal, st et inimesed usuvad, et reklaam mõjutab laste toitumisharjumust.

Isegi kui me arvestame sellega, et inimesed toituvad lähtudes oma hoiakutest ja valikutest, siis nende hoiakud on mõjutatud väga erinevate allikatega.

Lisaks infoallikate paljususele on omamoodi mõjutajaks ka geograafiliste piiride avamine, mis tõi kaasa toidu valmistamise kogemuste vahetamise. Põhja-Ameerika toidukultuuri populaarsus kasvab pidevalt. Seda mitte ainult hamburgerite näol, vaid pigem valmis- või kiiretoidu näol. Inimesi võib mõjutada ka soov midagi uut proovida, kuid mitte alati toit võib sobida nende organismile. Näiteks India toit, mis on üsna terav, võib kahjustada inimese mao. Samuti mõned vürtstoidud põhjustavad allergiat. Põhja-Ameerika toit aga mõjutab organismi pikaajaliselt. Sellest on tehtud ka üks dokumentaalfilm „Supersize me”. Peale ülekaalu tekkis tarbijal ka suur risk saada maksu- ja südamehaigusi.

Modernses ühiskonnas on levinud kiirtoidu restoranid – üldiseks tõeks on see, et inimestel on kiire ja aega püütakse säästa väga erinevate vahendite abiga, ei näe see enam võimalik isegi tänu „*fast food*’ile”. Suurenenud on ka kergete einete ja gaasijookide tarbimine. Jällegi, sellisel juhul individuaalses käitumises me pigem puutume kokku tarbimiskultuuriga. Riiklikul tasandil ei saa keelata *fast food*’i, kuna see säästab tarbija aega ning kiirtoidu restoranid on tema huvides.

Tänapäeval igaühel on võimalus proovida erinevate maade kööki. Hiina köök on saanud väga populaarseks isegi Eestis, vaatamata sellele, et see ei ole eestlaste jaoks traditsiooniline toit. Restoranid ja kohvikud asendavad meile toidu valmistamist, pakkudes vaba aja veetmist,

meelelahutust ja kindlasti ka naudingut. Niinimetatud hedonism mõjutab oluliselt meie valikut ja strateegiat toitumisel.

1.1.3 Meedia

Meedia huvi toidu ohutuse vastu on uus fenomen, mis algas 1980-tel ja 1990-tel aastatel (Draper& Green 2002: 611). Just nendel aastatel olid mõnedes Euroopa riikides kriisid, mis on toiduga seotud. Näiteks, niinimetatud „*egg crisis*” 1988.aastal (Draper& Green 2002). Viimase kümne aasta jooksul lisandusid ka linnugriip, hullulehmatõbi, salmonelloos. Kindlasti meedia püüab tekitada arutelu erinevatel teemadel, mis on toiduriskidega seotud, kuid kui edukaks see osutub? Kas meie ühiskonnas ikka mõeldakse nendele toidu riskidele, mis võivad põhjustada väga tõsiseid tagajärgi? Või on meedia siinjuures nõrk lüli ja ise ei teadvusta oma rolli ning ei näe probleeme toiduriskides.

Inimesed tunnevad muret toiduriskide üle, mille olemasolus nad on teadlikud ning ei muretsu eriti nende pärast, millega nad ei ole kursis; uuringust nähtub, et allika usaldamine mõjutab inimese teadlikkust toiduriskidest (Rosati&Saba 2004).

Kõige usaldavamad allikad toiduriskide osas on erinevatele andmetele tuginedes teledokumentaalfilmid, kvaliteetsed ajalehed ning tarbijakaitse liidud (Frewer et al., 1996; Hunt&Frewer, 2001 – Rosati&Saba 2004). Kõige vähem usaldatakse aga tabloide ja valitsuse ministreid (uuring oli läbi viidud Itaalias).

Paljude jaoks võib olla üllatuseks, et geneetiliselt muundatud toit, mis on tekitanud igas kaasaegses ühiskonnas debatte (eriti Euroopa Liidu tasandil), ei tekita muret rahva seas – respondendid ignoreerisid potentsiaalseid riske, mis on GMO toiduga seotud. (Rosati&Saba 2004). Võib järeldada, et inimesed ei ole teadlikud GMO riskidest ning seepärast ei tunne muret, kuigi Euroopa ja riigi tasandil on GMO kui toidurisk olnud tähtsaks debati objektiks.

Eri mõjutajate analüüsil tuleb silmas pidada, et toidurisk ja toiduohud on iseloomult erinevad. Kui toiduohud on otseselt tajutavad inimeste vahetus kogemuses, siis toiduriskide mõju avaldub pikaajalises perspektiivis. Toiduga kaasnevad riskid kuuluvad inimese hinnangute maailma, mida inimene kogub erinevatest allikatest.

Käesolevast peatükist nähtus, et allikate mitmekesisus annab inimesele valikut selle suhtes, kuidas hinnata erinevate toiduriskide ohu taset. Kuna informatsioon meedias, reklaamis, riigi seadusandluses ja teistes allikates (raamatud, inimesed alternatiivse eluviisiga, ühingud ja kommuunid) võib erineda, siis ka inimeste arvamused ja hoiakud on vägagi erinevad. Seega võime rääkida sellest, et „üht tõde” ei ole enam olemas. Ühest küljest on tarbija valikutegija, kes oma ihasid ja soove peaks rahuldama, samas peaks ta omama enda üle piisavat kontrolli. Seega normaalne tarbimine on selline, kus tarbijal on turu üle võim niivõrd kuivõrd tal on võim enese üle – tarbija hedonism peab olema taltsutatud (Sassatelli 2001).

1.2 Modernse ühiskonna ja toidukultuuri seosed Eestis

Seoses ühiskonna kiire arengu ja globaliseerumisega muutuvad ka inimeste eluviisid ja väärtushinnangud. Üha enam kaugenetakse kogukondlikest ja lokaalsetest traditsioonidest ja tavadest. Kogukondlike traditsioonide asemele on tulnud nii erinevate kultuuride pühad ja traditsioonid (Halloween, St.Valentines Day), kui ka erinevate toidukultuuride levik.

Sotsiaalteadlane Ulrich Beck (Beck 2005:28) ütleb oma raamatus “Riskiühiskond”, et: “See, mis kahjustab tervist ja hävitab loodust ei ole sageli inimesele otseselt tuntav ega nähtav, ning isegi juhtudel, kui ta paistab täiesti ilmselgena, on sotsiaalses kontekstis selle “objektiivseks” kindlakstegemiseks tarvis tõendatud eksperthinnangut. Paljud uut laadi riskid (tuuma-ja keemiline saaste, saasteained toiduainetes, tsivilisatsioonihaigused) jäävad inimese vahetule tajule täiesti kättesaamatuks. Üha enam nihkuvad esiplaanile ohud, mida asjaosalised sageli ei näe ega tunne; ohud, mis mõnikord ei puudutagi asjaosalisi endid, vaid nende järeltulijaid – ent igal juhul vajavad need ohud teaduse “meeleelundeid” – teooriaid, katseid, mõõteriistu-, et neid üldse saaks ohtudena “näha”, tõlgendada.”

Eesti ühiskonda praegusel hetkel võib nimetada moderniseerunud (modernseks) ühiskonnaks, mis liigub postmodernsusele. Ka moderne ühiskond on jagatud esimese modernsuse ühiskonnaks ja teise modernsuse ühiskonnaks (Beck et al. 2003). Modernset ühiskonda vaadeldakse läbi industrialiseerimise (Beck et al. 2003:4). Industrialiseerimine on omakorda arendanud ka konkreetse mõtteviisi, millega kaasneb looduse eemale tõrjumine. Looduslikkuse ja traditsioonilise eluviisi vähenemisele esimese modernsuse ühiskonnas järgneb ökoloogiline kriis ning teise modernsuse ühiskonnas suhtumine loodusesse, kui juba mitte-neutraalsesse ja mitte-lõpetamatusesse ressursi (Beck et al. 2003:7). Ehk lihtsamalt öeldes, esimese modernsuse

ühiskonnas arendatakse kõik võimalikke tehnoloogiat, institutsioone; teise modernsuse ühiskonnas aga teadvustakse juba selle arenemise ohtusid ning püütakse neid parandada.

Beck (Beck&Beck-Gernsheim 2002:24) tõlgendab globaliseerumise ja traditsioonidest eemaldumise probleemi järgmiselt: “Globaliseerumise teine pool on detraditsionaliseerumine. Ka indiviidi elu eemaldub üha enam traditsioonidest. See aga ei tähenda, et traditsioonid ei mängi enam mingit rolli – antud kontekstis tihti just vastupidi. Kuid traditsioonid peavad olema valitud ja tihti välja mõeldud ning neil on väge vaid läbi inimeste otsuste ja kogemuste.” Riia Leedmaa (2006) on oma bakalaureuse töös kirjeldanud, kuidas muutuvad toidukultuuri tehnilised reeglid. Toidu ohutuse ja üha uute ning rangemate kvaliteedinõuete nimel lisatakse sinna aineid, mis tapavad baktereid ja pikendavad realiseerimisega, parandavad maitset ja hoiavad stabiilset kvaliteeti. Toimub nõ bumerangiefekt – toit, millele ohutuse tagamiseks lisatakse vastavaid abistavaid aineid, on seetõttu muutunud ise ohtlikuks).

Ühele huvitavale detailile on ka Bauman (1995) tähelepanu pööranud - kui modernsuses oli vaja terveid sõdureid ja töölisi, siis postmodernsuses räägitakse heas vormis kehadest. Sellise keha kasu on tema võimes tarbida seda, mida tarbimisühiskond tarbimiseks pakub. Selline tarbija peab suutma ennast kontrollida ja püsida õiges vormis, samas aga peab ta olema kontrollitav või manipuleeritav turu poolt.

Moderne ühiskond on ka sotsiaalselt killustunud, vaatamata selle globaliseerumisele. Kui vaadelda killustumisprotsessi ülemaailmselt toiduriskide näitel, siis saame võrrelda näiteks Aafrika ja Aasia ühiskonna võimalusi Lääne ühiskonnaga. Inimesed Aafrikas ja Aasias ei kannata toiduohutuse pärast, vaid toidu puuduse pärast. Isegi puhast vett on raske vähearenenud maades saada. Elutase on niivõrd erinev, et ei ole omavahel võrreldav.

Eestlaste toiduohutuse käsitus on kindlalt seotud Eesti ühiskonna moderniseerumisega. Kui Lääne ja Euroopa riigid omavad pigem juba postmodernse ühiskonna omadusi, siis Eesti ühiskond ei ole selleni veel lihtsalt jõudnud. Riia Leedmaa märgib, et meie ühiskonnas tajutakse küll juba kaasaja toiduvalikute ohte ja riske, kuid puuduliku ja vastuolulise info tõttu ei teata selgelt, kuidas neid vältida. Tema arvates, on üle võetud mitmeid strateegiaid, mõned põhinevad lihtsatele rusikareeglitele nagu näiteks rasvase toidu asendamine väherasvassega ja suhkru asendamine suhkruasendajaga või loetakse hoolega kaloreid. Samuti arvustab Leedmaa (2006) oma bakalaureusetöös meie supermarketite “terviselette”, kus leidub kõikvõimalikke

suhkruasendajaid, vitamiine, toidulisandeid ning sojatooteid allergikutele, vaatamata sellele, et soja tekitab paljudel juhtudel allergiat.

Industriaalset ühiskonda, masstootmist võib nimetada toiduriskide leviku üheks põhjuseks. Individualism, mis on modernse ja postmodernse ühiskonna provokaator, kultiveerib mõtteviisi, et riigi sekkumine inimese ellu peab olema minimaalne. Riik ei sekku enam sellesse, mida kodanikud peaksid sööma ja millist toidustrateegiat valima. Toidukultuuri analüüsides peame mõistma seda, et meie tänapäevast toitumisviisi on oluliselt mõjutanud globaliseerumine ja maailma majandus – äri, mille eesmärgiks on kasumi teenimine.

Eesti modernsust ja toidukultuuri on mõjutanud ka nõukogulik aeg, millele oli omane kollektivism. Ka toiduvalik paljudest teistest asjadest ja kõikidest institutsioonidest oli allutatud riigi kontrollile. Kapitalistlikus majanduses tegeletakse toodete vahetusega; muudes süsteemides on hoopis olulisemal kohal kingituste vahetus. Kingituse ja selle vahetuse vaimu nähakse vastastikususest, sotsiaalsusest kantuna (Annist 2007).

Dmitri Demjanov (2006): „Mis seal salata – nõuka ajal oli meie toit tervislikum. Seda oli vähem, see oli kodumaisem, see oli puhtam. Otsest tähelepanu naturaalsusele ei pööratud, toit oli seda niigi. Ja päritolu osas just väga palju võimalusi ei olnud. Igasugused säilitusained ei olnud levinud, liha kõlbas ka soolvees hoida, omatehtud mahlad ja moosid olid toidulaua loomulik osa. Siis edasi saabusid meie kauplustesse välismaised produktid, millest kohe vaimustusse satuti. Aga praeguseks on see õnneks üle läinud, ilmselt inimesed on pettunud nende asjade maitstes. Kui ikka sajandeid on leib, sai ja liha maitsenud ühtemoodi, siis võõras ja kunstlik toit ei saa väga kaua populaarne olla. Või õigemini – igasuguse uue asjaga harjumine võtab aega. Kui positiivset elamust ei tule, siis visatakse see lihtsalt kõrvale. Inimene õpib läbi oma kogemuse. Eks see käib spiraali mööda nagu paljud asjad siin maailmas. Nüüd on trend jälle eestimaise toidu suunas tõusma hakanud.

Nõukogu aegne situatsioon on muutunud ning oma mõju meile avaldanud. Individualistliku kultuuri arenemisega ei sekku enam riik või suuremad organisatsioonid nii aktiivselt sellesse, mida me sööma peaksime. Kuigi viimasel ajal on alustatud mitmete toitumisalaste sotsiaalsete reklaamide kampaaniatega (sotsiaalministeerium – Eesti toit). Tarbimiskultuur on aga hooga kasvanud ja seda just materiaalsete asjade näol. Kindlasti on tunda siin soovi areneda ja läheneda läänemaadele. Dmitri Demjanov (2006): „Ma ütleksin nii – ega prantslased ja itaallased ei mõtle, et nende toit on nüüd nii väga öko. Seal on vana Euroopa traditsioonide kohaselt säilinud

väikesed farmid, pagaritöökojad, lihakarnid jne. kus töödeldakse kohalikku ehk siis sama piirkonna saadusi. Kliimaatilised tingimused on meiega võrreldes hoopis teised, mistõttu saagikus, viljakus on piisav, et mitte välismaist toitu sisse tuua. Armastatakse ja eelistatakse alati oma kodumaist ja piirkondlikku toitu, mille kvaliteet ja maitseomadused on teada. Sageli on teada ka konkreetsed põllud ja farmid ning nende omanikud, kust tooraine pärineb. Selles osas on nad küll patrioodid. Aga mis puutub igasugustesse E-desse ja GMO-desse, siis ega keskmine inimene oma pead sellega väga ei vaeva. Neile on oluline tooraine värskus, piirkondlikkus ja kvaliteedi stabiilsus, mis tegelikult ongi tervisliku toidu ühed peamised kriteeriumid. Muidugi on piirkondi, kus ainult mahepõllundusega tegeletaksegi! Eestlaste puhul on piduriks meie kliimaatilised tingimused. Muidugi on tarbija muutunud teadlikumaks, aga meie toorainel, sealhulgas mahetoodangul, on niivõrd kõikuv kvaliteet, et restoranid näiteks ei saa sellega arvestada. Samuti kipub keskmine eestlane poest valima ikka nõo ilusama väljanägemisega juurika. Me võime küll eelistada eestimaist, aga see on siin niivõrd sesoonne, et me oleme sunnitud väljast juurde võtma. Sa võid ju teadlik olla, aga sundolukorras oled ka, nii et...”

Toidukultuur on Eestis lühikese aja jooksul ülikiiresti muutunud. Kuigi Nõukogude liidu ajal võis toit sisaldada mida iganes, mis sellele vaatamata oli toit küllaltki tervislik – see sisaldas vähem säilitus- ja värvaineid. Praegu toimub kiire reeglite lõhkumine, mida püütakse ohjata tehniliste ülalt-alla reeglitega (Keila peed). Toit oli tervislik ja siis järsku tänu avatud turule muutus see tervisele ohtlikuks, siis peab siinjuures rõhutama lisaks ka seda, et siiski, olles Euroopa Liidu liikmena on meie turg suletud konkreetsetele toiduainetele. Lisaks hakatakse üha enam propageerima tervisliku toitu (nt varem seda ei pidanud propageerima) ja tervisliku eluviisi. Nüüd sünnib uute reeglite kompott, kuid sellest tulenevat mõju inimesele on ikkagi teadmata.

Massitarbimine ja turumajandus käivad käsikäes ja hävitavad senise kultuurilise mitmekesisuse (Annist 2007). Tarbijal ei ole endal suurt midagi teha, et teda tarbijaks muutvaid protsesse mõjutada: eriti vähe saab aga ära teha väljaspool Lääne kultuuri elav ja väheseid ressursse omav tarbija, kes tarbib sageli tootmisjääke millest tootjal on olnud keeruline lahti saada, massikultuurilist prahti.

Toodete kultuuridevahelist turustamist arvatakse hävitavat kultuurilist mitmekesisust ja loovat universaalse standardiseeritud kultuuri ning levitavat materialistlikeks, dekadentlikeks peetud väärtusi.

Kolonialismist suhteliselt hiljuti vabanenud III maailm avastab, et ta on *koka-koloniseeritud* (Coca-Cola – ehk koloniseerida teatud toodete ja reklaami abil) lääne tarbimishüvede sissevoolu kaudu.

Toote olemus ja toote vahetuse vaim kapitalistlikes ühiskondades on kasule suunatud, enesekeskne, kalkuleeritud – ja sellisena amoraalne. Kuigi massikultuuri uurimine on 70-ndaiks selgeks teinud, et ka Läänes manipuleerib tootja tarbijat viimase sotsiaalsetele himudele apelleerides, on Lääne kapitalismis võimsaks ja kalkuleerivaks teguriks tootja, kes (hoolimata tarbija võimalikust irratsionaalsusest) Lääne turumajandusele kasule orienteerituse kindlustab.

1.3 Kultuurilised erinevused ja toidukultuur

Eestis valitses aastatel 1945-1991 (ajaperiood ei ole küll täpne ning kajastab ainult teise mõtteviisi valitsemist) kollektivistlik kultuur, mil valitsus omas väga tähtsat rolli ja kohta. Nimelt, valitsus kontrollis kõike, alates sellest, mida sa sööd ja mida sa mõtled ja lõpetades toidukultuuri arenemisega Nõukogude Liidus ning haridusega.

Sotsialistlik pilk oma majandusele nägi seda sarnaselt eelkirjeldatud moraalsete hinnangutega kui sotsiaalset vastandatuna kapitalismi kalkuleeritusele:

Sotsialismis on (Annist 2007):

1. majandus on ühiskonna teenistuses, mitte vastupidi; näiteks planeeriti taimkultuuride kasvatamist, arvestades elanikkonna arvuga – kui palju mida kellele vaja läheb, et rahuldada elanikkonna vajadusi.
2. era ja avalik sfäär on ühendatud; näiteks, väga aktiivselt toimus korrarikkujate ja huligaanite ümberkasvatamine.
3. ressursside jaotust määravad sotsiaalsed väärtused. Palgad olid määratud eriala järgi, nad olid stabiilsed ning ei erinenud kolleegide palgast.

Kapitalistlikul turul on hind see mehhanism, millega pakkumine ja nõudmine kommunikeeruvad (Annist 2007). Plaanimajandust aga iseloomustab see, et plaan asendab turu ja kvoodid ja plaanilised eesmärgid asendavad hinna, mis tekitab defitsiiti: süsteemi iseloomustab teadmatus nõudmise ja pakkumise suhtest, kuna kommunikaator puudub.

Tänane Eesti ühiskond on mõjutatud nõukogude lähiminevikust, kuid selle kaugemad juured on lääne kultuuris, täpsemalt protestantliku maailmavaates minevikuga. Kuid Eesti kultuur ei ole üheselt protestantliku minevikuga.

Eestis elab kaks erinevat rahvast – eesti ja vene, keda ühendab sotsialistlik minevik, kuid eristab kultuurilins-religioosne taust. Eestlasi ei seostata näiteks ukrainlastega, venelasi aga soomlastega. Peab tõdema, et minevik, mis mõjutas rahvuste tekkimist ja rahvusmentaliteeti, on väga erinev. Kuigi nõukogude kultuur kahjustas nii protestantliku kui õigeuskliku religiooni mõju Eesti kultuurile, mida võimendas omakorda alanud globaliseerumise protsess, võib kultuurilisi tagamaid siiski veel kummagi rahvuse juures eristada.

Religioon hõlmab kultuurist väga suur ning seda saab vaadelda ka kui toidutarbimise mõjutamisallikat. Eriti peab arvestama õigeuskliku religiooniga vene naiste puhul. Õigeusklik kirik on väga mõjutanud venelasi juba siis, kui nad pöördusid kristlusesse. Kõiki paganlikke traditsioone, pühid hakati seostama õigeusuga. Tänapäevani põimuvad ühte paganlikud traditsioonid/kombed õigeuskliku pühadega.

«Религия еще не культура, но нет культуры без религии, как нет залежей теплоты солнечной...» Д.С.Мережковский

„Religioon ei ole veel kultuur, kuid pole olemas kultuuri ilma religioonita, nagu ei ole ka päikese soojuse lasundit”. D.S.Merežkovski

Üldiselt kristluses ja Piiblis on kirjutatud, et me ei saa teha toidust (leivast) iidolit. Ja just toidu iidoli tekkimisele pööravad tähelepanu õigeusklik ja katoliiklik kirik.

Eesti on väidetavalt kõige konfessioonistlikum riik maailmas, seepärast toidukultuurile on protestantismil ka väiksem mõju. Ortodoksses kultuuris on see mõju palju tugevam.

Õigeusu kirik ehk ortodoksi kirik on 1054. aastal suure kirikulõhe tagajärjel tekkinud iseseisvate õigeusu kirikute kogum, mis vastandab ennast roomakatoliku kirikule ja paavstile. Suure kirikulõhe kaks peamist põhjust olid eriarvamused paavsti rolli üle ning *filioque* küsimus. (wikipedia 2007). Võrreldes protestantismiga, õigeusk tunnistab ette mitmed rituaalid ja traditsioonid, mida protestantismis ei ole. Esiteks, ikoonide austamine, palved surnud inimeste eest, palved Mariale ja teistele Pühadele - protestandid usuvad, et need rituaalid on seotud okultismiga ja inimene teeb oma elus valiku ise, mis tähendab näiteks seda, et palvetamised sugulaste ees ei saa aidata surnud inimesel paradiisi sattuda, kui ta oli elus patune.

Õigeusu väärtused on üsna lai mõiste, raske on leida sellist nimekirja, kus oleks kirjutatud need väärtused. Traditsiooniliselt aga malbus, armastus Jumala ja kõiki inimeste vastu, tagasihoitus ja mõnes mõttes ka askeetlus on need väärtused, millede peal on õigeusk ka ehitatud. Samuti õndsus ja tolerantsus, kahetsemine. Neid väärtusi kui õigeusklikke on nimetanud mitmed tuntud vene filosoofid - Fjodor Dostojevski, Sergei Bulgakov, Vladimir Solovjev, Nikolai Berdjajev. Just nemad kui neoslavofiilid uskusid, et just õigeusklik kultuur mängib vene inimeste elus suurt rolli ja mõjutab nende käitumist.

Toitumiskombed nii Eestis, kui ka Venemaal on tihedalt seotud esiteks sellega, et meil on neli hooaega. Talveks alati tehti toiduvarusid, nii on oma alguse saanud näiteks soolad kurgid, hapukapsas (mida eestlased hakkasid ka hautama). Erinevad suitsutustooted – liha, kala. Kartulit saab kaua aega säilitada ja sellest isegi viina teha. Nüüd need toiduained võivad tunda mittemervislikena, kuid kõik lisandid olid naturaalsed – sool, vesi. Ning inimese organism oli harjunud tarbida toitu hooaja järgi.

Õigeusklikus kalendris on neli suurt paastu pluss paastupäevad, ning nad kokku hõlmavad kokku umbes 200 päeva aastas, millal inimene ei peaks tarbima loomse päritoluga toitu. Õigeusu kultuuris on eriti kõrgelt hinnatud paasapüha köök. Üldiselt, iga püha jaoks on olemas erinevad keerulised retseptid peenemaitseliste toidu valmistamise jaoks, mida protestantismis ei kohta. Sellised toidud nagu sotšivo (jõululaupäeva toit – nisuterad mees), pasha (lihavõttemagustoit kohupiimast), kulitš jpt – neid ei valmistata tavalistel päevadel aasta jooksul, ainult konkreetsete pühade eelsetel päevadel.

Õigeusklikus kirikus pööratakse toidule ja selle valmistusele enam tähelepanu, kui katoliikluses või protestantismis. Seega võib järeldada, et õigeusklikus kirikus peamiseks toiduriskiks peetakse ületarbimist ja sellest tulenevat ahnust. Paast aga ei peata ainult ületarbimist vaid arendab inimese ka vaimselt (paast tugevdab inimese sisemist jõudu). Paljud Venemaa tuntud arstid on pööranud rahva tähelepanu sellele, et paast aitab inimestel end tervena hoida. Paastu ajal inimese organism saab lahti toidujääkidest, inimese organism muutub nooremaks ning vastupidavamaks. Kui õigesti paastuda, siis immunitet kõrgeneb. Seega, ka kaasaegne teadus ei jäta tähelepanuta õigeuskliku kultuuri.

Protestantism tuli Eestisse koos Lutheri õpetusega X sajandil. See tõi väga suuri muutusi inimeste teadvustes ja ühiskonnas. Protestantlikul usuvoolul ei ole Eesti kultuuris pärast teist

maailmasõda enam olulist rolli, sest protestantism on iseloomult rohkem avatud sekulariseerumisele kui nt õigeusk, mis on üks suletumaid ja muutumatuid konfessioone. Protestantismiga kadusid paastud, kuna Martin Luther rõhutas, et midagi ei saa asendada vaimulist tööd (ta ei pooldanud seda, et vaimuline töö on tihedalt seotud ka inimeses füüsilise tööga). Protestantismi usk on rohkem abstraktne, kui rituaalne (wikipedia 2007).

Kuna paastud (paast on rituaal) kadusid, hakkasid aeglaselt kaduma ka inimeste kohustused Jumala ees. Inimene on jäänud iseendaga, üksinda, individualistiks, vabaks oma tegevustes ja mõtetes. Inimene peab ise saama aru, mis talle sobib ning mida ta tegema peab. Tal on valikuvabadus ning ta vastutab ainult enda tegevuste eest enda ees. See on mõjutanud toidustrateegiat järgmisel viisil. Nüüd ei riik ega Jumal ei kontrolli seda, mida inimene sööb. Inimene saab süüa seda, mida ta tahab ja mida ta vajalikuks leiab. Inimene valib toidu kas maitse järgi või kasulikkuse järgi. Kahjuks mitte kõik, mis on tervislik ja kasulik ei ole paljude inimeste jaoks maitsev. Paastutoit tundub tihti mäge ja ebamaitsvana.

Kuna protestantismis ei ole paastu, siis inimesed ei ole teadlikud ka selle toimest. Paast on ahnuse vastand. Ahnust ei vaadelda kui pattu, ning inimesed valivad toitu maitse järgi. Soodsa tingimusena on see, et täna on, mida ning millest valida. Protestantlike juurtega toidukultuur on tänapäeval eelkõige teaduspõhine toidukultuur ning võiks idee järgi rohkem argumenteerida riskide üle kui ortodoksne toidukultuur.

1.4 Eestlaste tervisenäitajad ja hinnangud tervisele

1.4.1 Eestlaste olulisemad tervisenäitajad

Eestis ei ole viimase kolmekümne aasta jooksul keskmine eluiga oluliselt kasvanud – naiste keskmine eluiga ulatub 75–76 eluaastani ning meeste keskmine eluiga on püsinud 64–65 eluaastal. Lisaks sooliste erisustele keskmises oodatavas elueas toimub Eestis ka keskmise oodatava eluea kihistumine. Madalama sotsiaalmajandusliku kuuluvusega inimestel on lühem eluiga, nad kannatavad sagedamini terviseprobleemide all, käituvad sagedamini tervist kahjustavalt ja omavad rohkem piiranguid tervishoiuteenuste kasutamisel. Kahjuks, Sotsiaalsektor arvudes ei vaatle Eesti elanikke (eestlasi ja venelasi) eraldi ja bakalaureusetöös ei saa ma nende tervise erinevustega arvestada.

Kuigi inimkond on niivõrd arenenud, et kaasaegsete meetmete abil saab eluiga pikendada ning vältida selliseid haigusi, mis viisid varem inimesi surmani, praegu on tekkinud teised ohud ja teised haigused, mis tekitavad inimese organismis vale eluviisi pärast (toitumine, stressid, vähene aktiivsus, reostunud vesi ja õhk linnades). Eesti Meditsiinistatistika andmetel olid 2002. aastal südame- ja veresoonkonna haigused (SVH) Eesti suremusstruktuuris esikohal, moodustades 46% meeste ja 64% naiste suremusest (keskmiselt 54%). Teisel kohal olid surmapõhjustajatena pahaloomulised kasvaja (19%) ja kolmandal -õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad (11%). Aastas sureb Eestis südame-veresoonkonna haigustesse 10 000–12 000 inimest, sealjuures 1/3 mehi ja 1/10 naisi sureb töövõimelises eas (vanuses alla 65 a).

Südame-veresoonkonna haiguste peamiseks riskiteguriks on kõrgeenenud vererõhk ning käitumuslikud riskitegurid nagu suitsetamine, vähene kehaline aktiivsus, alkoholi liigtarbimine, soola ja küllastunud rasvade liigtarbimine, vähene puu- ja köögiviljade tarbimine ning ülekaalulisus ja stress. Järelikult on eestlaste peamise surmapõhjuse taga elustiililised põhjused, millel on suur osa ka toitumislike valikutega võetud toiduriskidel.

Kardioloogia Instituudi poolt sajandivahetusel läbi viidud Eesti täiskasvanud (20–54 a) elanikkonna uuringutest selgus, et kõrgeenenud vererõhku esines 32% meestest ja 15% naistest; 51% meestest ja 56% naistest oli ülekaalulised, kusjuures vastavalt 13% ja 14% oli rasvunud ning ainult 1/3 oli kehaliselt aktiivsed.

Euroopas seostatakse ligikaudu 1/3 südame-veresoonkonna haigustest ebatervisliku ja tasakaalustamata toitumisega. Tasakaalustamata toitumine põhjustab 4,6% kõigist töövõimetuse ja vaegurluse tõttu kaotatud eluaastatest EL-s, täiendavalt lisanduvad ülekaalust ja vähesest kehalisest aktiivsusest tingitud kaotatud eluaastad (vastavalt 3,7 ja 1,4%).

Inimeste keskmist eluiga on võimalik pikendada ja tervena elatud eluaastaid lisada just südame-veresoonkonna haiguste ennetamisega. Seda on näidanud paljude riikide kogemused.

1.4.2 Eestlaste hinnangud oma tervisele

Arenenud riikidele probleeme tekitav rasvumine on suurenemas ka Eestis. Eriti on rasvunute (kehamassiindeksiga üle 30) osatähtsus suurenenud meeste hulgas, naiste hulgas ei joonistu trend nii selgelt välja. Osatähtsused on sooti üsna sarnased – 2004. aasta uuringuandmete järgi on rasvunuid veidi alla 15% 16-64-aastasest elanikkonnast.

Maailma Terviseorganisatsiooni hinnangu kohaselt sõltub tervis 50% eluviisist, 20% pärilikest eeldustest, 20% keskkonnast ja 10% arstiabist. Iga inimese kohta see reegel ei kehti, kuid nii keskkonda kui üksikisiku käitumist on võimalik teatud piirides mõjutada. Seega ei ole võimalik alahinnata eluviisi ja tervisekäitumise muutmise tähtsust inimeste tervise seisukohast. Arstiabi mõjutab selle hinnangu kohaselt rahva tervist kõige vähem. Südame- ja veresoonkonnahaigused on arenenud riikides peamiseks surmapõhjuseks. Eesti eripära võrreldes Lääne-Euroopa ja Põhjamaadega on varajase haigestumise, töövõime kaotuse ja suremuse püsivalt kõrgem tase südame- ja veresoonkonnahaigustesse just keskeas. Eestis on südameveresoonkonna haiguste ennetamiseks koostatud riiklik ennetusstrateegia (Südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise riiklik strateegia 2005-2020).

Tervise hinnangutes oma tervisele on täheldatav hea ja üsna hea tervise hinnangu kasv keskmise hinnangu arvel, mis viitab positiivsetele arengutendentsidele. Meeste hulgas on siiski täheldatav nende aastate jooksul oma tervist halvaks või üsna halvaks pidavate meeste osatähtsuse suurenemine. Naiste osas küsitlusandmed sellist trendi ei näita. Kuigi 43% meestest ja 41% naistest hindasid 2004. aastal oma tervist heaks või üsna heaks, on peaaegu pooltel 16–64-aastastel inimestel pikaajalisi terviseprobleeme (naistel 51% ja meestel 46%). Terviseprobleemid piiravad igapäevastes tegevustes tugevalt 8 protsenti ja mõnevõrra 38 protsenti inimestest.

Mõjud tervisele on kompleksed, mis tähendab, et toitumine on kõigest üks paljudest. Järgmisena vaatlen küsimust, kui oluline on eestlasele tervislik küsimus toitumisel (võrreldes Euroopa Liidu keskmisega).

Kaks Euroopa Liidu poolt tehtud uuringut Risk Issues (2006) ja Health and Food (2006) annavad andmeid EL riikide elanikkonna tervisest ja toitumisest. Ülevaade ei ole põhjalik, kuid inimesed ise ei mõtle nii palju toidule, orienteerudes enamasti maitsele ja tujule. Kuid huvitav, et enamus eestlasi leiab, et toidulisaaained on suurim risk inimese organismi jaoks. Tegelikult toidulisaainetest on vähe informatsiooni ja toidulisaaained võivad olla ka naturaalsed. Inimesed ise eriti ei saa kontrollida või mõjutada lisaainete sisaldust. Ka intervjuudest selgus, et toidu pakendit loetakse küll, kuid kas sellega ka arvestatakse on juba teine küsimus.

Eestlastele tulevad spontaanselt ette järgmised toiduriskid; spontaansed vastused rõhutavad seda, et just nendele toiduriskidele inimesed on oma tähelepanu pööranud (Risk ... 2006):

Rasv 1%

Ei tea mis me sööme 1%

Toidulisained 13%

Keemilised ained 6%

Mitte värsked produktid ja nende tähtaja lõpp 8%

Teised probleemid mis on seotud toidu säilimisega 16%

Halb dieet bilanss 1%

GMO, bakteri, reostumine 1%

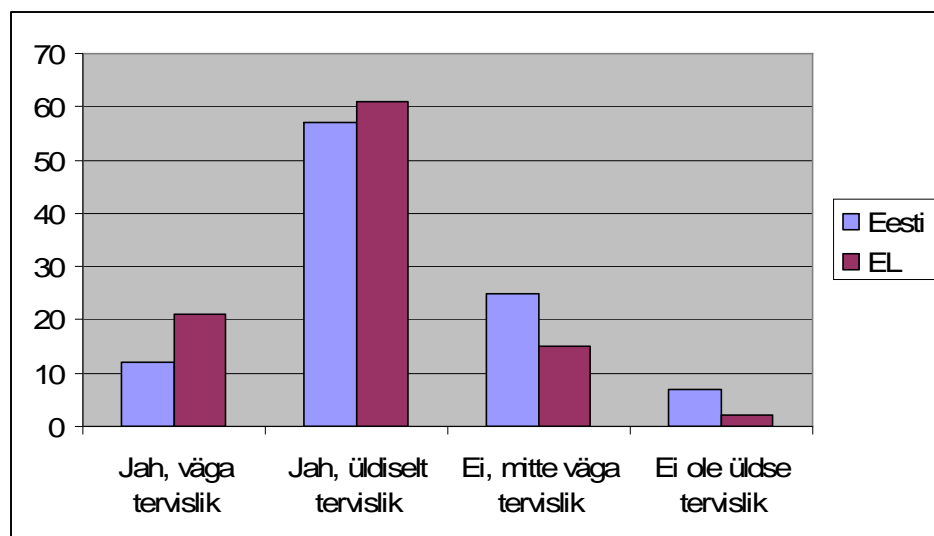
Spontaansetest vastusest riskidena, mis assotsieeruvad toiduga, tulid järgmised tulemused (Risk ... 2006): toidureostumine, kemikaalid ja pestitsiidid, ülekaal, probleemid tervisega ja haigused, GMO, toidulisandid, ei ole probleemi või riski, bakteri, mitte värskus ja tähtaja lõpp, halb toit, allergia, kolesterool, hullulehmatõbi, südameprobleemid, teised haigused, rasvud, reostumine, seedehäire, vähk, hügieeniprobleemid, halb dieet, diabeet.

Kuigi peatükist 1.4.1 nähtus, et Eestis suurim probleem on südame ja veresoonkonna haigused, ja et nende ennetamine käib tervisliku toitumise abiga, ei ole seda riski uuringus keegi nimetanud. Kolesterool ei ole ka eestlaste arvates nii suur risk. Põhjus võib seisneda selles, et meil ei ole piisavat informatsiooni sellest, mis on südame- ja veresoonkonna haigused ja kuidas nad tekkivad. Enamus inimesi lihtsalt arvab, et see risk ei puuduta neid, vaid puudutab pigem inimesi vanemas eas.

25% Eesti elanikest arvavad, et see toit, mida nad söövad, ei ole väga tervislik (Health ... 2006)

Tabel 1

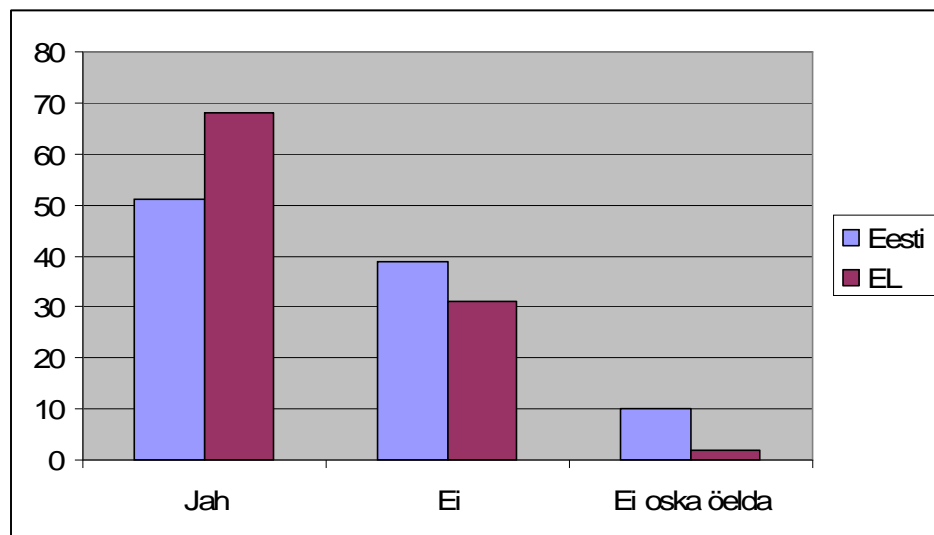
Kui tervislik inimeste arvates on toit, mida nad tarbivad:



Pool vastajatest Eestis väidavad, et nende jaoks on lihtne pidada tervisliku dieeti.

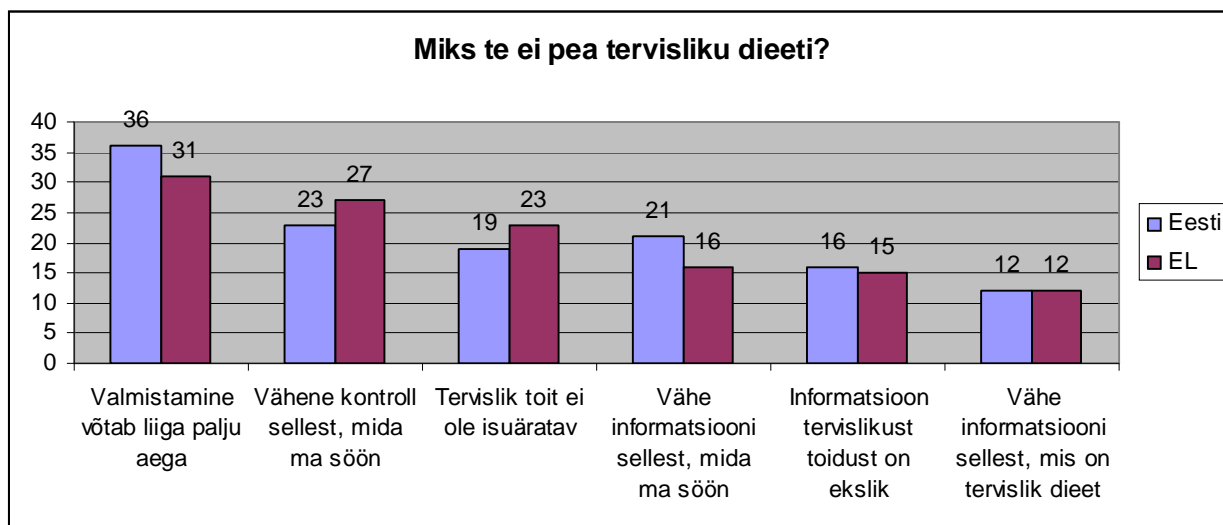
Tabel 2

Kas tervisliku dieedi on lihtne pidada?



Tabel 3

Tervisliku dieedi pidamise takistused



Tervisliku dieedi küsimustes ei erine eestlane oluliselt Euroopa keskmisest.

Esimeseks põhjuseks Eestis, miks ei peeta tervisliku dieeti, on see, et tervisliku toidu valmistamine võtab liiga palju aega, teiseks on vähene kontroll selle üle, mida isikud söövad, ning kolmandaks on see, et inimestel ei ole informatsiooni sellest, mida nad söövad. Järeldusena ja nõ soovitusena võib öelda seda, et tegelikult Eestis võiks sekkumine toidu kontrolli ja informeerimisse olla suurem just riigi tasandil. Riiklike institutsioone usaldatakse ka rohkem, kui meediat.

Kuid oluline on märkida, et Eestis erinevad tendentsid toidu suhtes muutuvad väga kiiresti. Positiivset vastust küsimusele, kas olete viimase aasta jooksul muutunud oma toitumis- ja joomisharjumust (Risk ... 2006), on andnud 30% eestlastest ja 22% Euroopa Liidu elanikest. Küll võiks oletada, et toitumis- ja joomisharjumused on seotud sellega, et Eesti on Euroopa Liidu liikmeks saanud ning kuna Euroopas on rohkem reguleeritud toidusektorit, siis muutusid ka harjumused. Kuid ainult pool eestlasest väidavad, et EL toit on parem, kui imporditud teistest riikidest ja ainult pool inimestest usuvad, et võrreldes eelmiste 10 aastaga toit on paremaks läinud (Risk ... 2006).

Eestlaste toitumisharjumused on ikkagi paranenud. 69% eestlastest ütleb, et nad hakkasid sööma rohkem puu- ja juurvilju, 58% arvates tarbivad nad nüüd vähem rasva. 38% märkis, et nad tarbivad vähem kaloreid ja 46% joob rohkem vett. Suhkru tarbimise vähendasid 47%, soola tarbimise aga 36%. Vähem liha sööb 21% eestlastest.

Need protsendid on üsna suured ja positiivselt üllatavad. Eesti rahvuslik toit on tavapäraselt rasvane. Siiski võib järeldada, et niinimetatud „euroopastumine” tõi ka uut mõtteviisi, samuti valik toidu suhtes on laienenud. Kuna turu avamist võib ka kriitiliselt vaadelda, inimesed hakkasid ka ise seda kriitiliselt tajuda.

Järgmises peatükis ma vaatlen veel lähemalt seda, kuidas on toitumisharjumuste tendentsid muutunud. Kuid see, et nad muutunud on, tähendab ka edasist arengut ning inimeste suuremat kontrolli selle üle, mida nad söövad. Miks inimesed on muutunud oma harjumust toitumises, peamine põhjus on kaalulangus (34%) ja olla tervis (30%). 18 % on muutunud oma harjumust sellepärast, et nad on haiged või neil on probleeme tervisega.

1.4.3 Toitumisharjumused

Viimasel kümnendil on täiskasvanud eestlaste toitumisharjumused muutunud. Loomne rasvaine on asendatud taimsega ja üldine toidurasvade kasutamine on vähenenud. Täiskasvanute tervisekäitumise uuring on näidanud, et kui 1990. aastate alguses kasutas taimeõli peamise rasvaina toidu valmistamisel 28% küsitletutest, siis 2004. aastaks oli see tõusnud 89%-ni. Või asemel on hakatud tarbima hinna poolest odavamat margariini ja taimeõli. Täiskasvanute tervisekäitumise uuringu andmetel on viimase kümnendi teiseks suuremaks muutuseks nii värske köögivilja kui ka puuvilja tarbimise sagenemine. Värske köögivilja igapäevane tarbimine on meeste ja naiste hulgas tõusnud ning 2002. aastal oli vastavalt 17% ja 27%. 2004. aastal sõi vähemalt 200 grammi puu- ja köögivilju päevas 27% meestest ja 38% naistest. Köögivilja igapäevaseid tarbijaid Eestis 2004. aastal aga 47% elanikkonnast, puuviljade/marjade tarbijaid 46% (Similä et al 2003). Eesti leibkonnauuringute alusel on meil köögiviljade, puuviljade ja marjade tarbimine päevas siiski alla 300g, mis on poole madalam WHO poolt soovitatavast.

Linnuliha tarbimine on kasvanud viimastel aastatel ligi poole võrra. Võrreldes varasemaga on tõusnud üldine liha ja lihatoodete tarbimine, mida ei saa käsitleda positiivse muutusena. Ka kala ja rukkileiva tarbimine on aastatel 2002–2004 suurenenud (Similä et al 2003).

Piimatoodete tarbimine on muutunud mitmekesisemaks – täispiima tarbijate hulk on vähenenud ning pidevalt on kasvanud kohupiima, jogurti, hapendatud piimatoodete ja juustu tarbimine. Eesti täiskasvanud elanikkonna tervisekäitumise uuringu alusel on 2004. aastal ligi neljandik meestest ja kolmandik naistest muutnud oma toitumisharjumusi tervislikumaks (kasutab vähem

rasva, kasutab rohkem taimset rasva, sööb rohkem köögivilju, kasutab vähem suhkrut, kasutab vähem soola, tarbib vähem kanget alkoholi).

Võrreldes arenenud riikidega on Eesti tarbija kulutused toidule suhteliselt suured. Statistikaameti andmetel oli 2003. aastal toidu osakaal 4 leibkonnaliikme väljaminekutes 30%. Viimastel aastatel on toidu osakaal kogu leibkonnaliikme kulutustes vähenenud, 1998. aastal moodustas toit 34% leibkonna kulutustest aastast, 2000. aastal oli see 32%, 2002. aastal 31 %. 1992. aastal moodustasid kulutused toidule keskmiselt 42% kõikidest kulutustest, praeguseks on need langenud 26%-le (Emor 1992).

Eestlaste kulutused väljaspool kodu söömisele on tagasihoidlikud. 2003. aastal oli leibkonnaliikme keskmine kulu söögile 754 krooni kuus, tavaliselt ostab Eesti elanik toidukaupa 2–3 korda nädalas.

Väljaspool kodu söömisele kulutas inimene aga keskmiselt vaid 82 krooni kuus ehk 10%. Eesti 1997. aasta täiskasvanute toitumisuuringu andmetel oli toiduvaliku peamiseks kriteeriumiks hind. Samas on väljaspool kodu söömise osakaal kulutustes ekspertide hinnangul kasvamas. Eesti elanike toidutarbimise harjumused on oluline alus toidusoovituste koostamisele, kuna soovitused peavad olema kooskõlas elanikkonna harjumuste ja traditsioonidega. Statistikaameti leibkonnauuringute alusel on Eesti elanike peamiseks toiduaineteks kartul, piim, leib, sai, suhkur, õunad. Kõiki neid toiduaineid tarbitakse rohkem kui 1 kg kuus.

Võrreldes naaberriikidega tarbiti Eesti 2002. aastal köögivilju ja puuvilju/marju kõige vähem, rukkileiba ja kartulit aga rohkem. 2002. aastal Eesti inimene sõi keskmiselt 2,7 viilu rukkileiba, 1,4 viilu sepikut ja 2,3 viilu saia päevas (Similä et al 2003).

Eesti inimesed peavad tüüpilisteks Eesti toidutoodeteks sealihaks, rukkileiba, hapu- ja mulgikapsaid, veretooteid, piima ja kama. Tüüpiliseks Eesti toiduks peetakse eelkõige sooja põhirooga (seapraad kartuli ja hapukapsaga, mille kõrvale pakutakse piima ja leiba) ja magustoitu (kissell või mannaaht). Tüüpiline vene toit aga koosneb supist (rassolnik, kapsasupp), soolahoidisest, seentest ja pudrust. Magustoiduna pakutakse samuti kiselli ja kompotti, aga ka vatrushkad (korp).

2. Uurimisküsimused

Bakalaureusetöö peamiseks eesmärgiks on uurida eesti ja vene naiste arvamust ja hoiakuid toiduriskide suhtes ning toiduriskide argumentatsioonis ilmnevaid kultuurilisi erinevusi. Samuti mind huvitab nende riskiteadlikkus ja arvamus konkreetsetest toiduriskidest ja respondentide kokkupuude nendega. Kuna kõik respondendid on noored emad, siis eeldan, et lapse sünniga nad on hakanud pöörama rohkem tähelepanu oma toitumisele, nagu näitab ka Leedmaa bakalaureusetöö (2006).

Uurimisküsimustest lähtuv süvaintervjuude küsitluskava on bakalaureusetöö lisas. Uurimisküsimused on aga järgmised:

1. Milliseid põhimõtteid toitumisel üldiselt järgitakse?
2. Mis on tervislik toitumine?
3. Millised on olulisemad toiduriskid?
4. Kuidas toimub peredes söögivalmistamise protsess ja kuidas on see lähiminevikus muutunud?
5. Milliseid seoseid täheldatakse toitumise ja tervisliku seisundi vahel?
6. Kuivõrd tuntakse huvi toidu koostise vastu? Milles see väljendub?
7. Milline on infoallikate ja nendes tervise temaatika kajastamise kohta arvamus?
8. Mis on kõige usaldusväärsem allikas tervise temaatika kajastamisel ja info andmisel?

3. Metoodika

Oma seminari- ja bakalaureusetöö jaoks viisin läbi meedianaalüüsi ja intervjuusid. Intervjueeritavate sihtgrupp olid eesti ja vene noored naised, kellel on väikesed lapsed.

Meedianaalüüsi üldkogumiks on eestikeelsetes ja venekeelsetes päevalehtedes (Postimees ja Molodjož Estonii) ja ajakirjades (Pere ja Kodu, Eesti naine, Lada, Jana) ajavahemikus 01.november 2005-01.november 2006 ilmunud artiklid, mis käsitlevad toiduriske.

Postimees on loetavaim päevaleht Eestis eesti lugejate hulgas. Postimees vene keeles on loetavaim päevaleht vene lugejate hulgas. Kuid neid kaht ajalehte on suhteliselt mõttetu võrrelda,

kuna Postimees vene keeles sisaldab enamasti tõlkeid Postimehest eesti keeles. TNS Emori andmetel eelistavad vene lugejat peale Postimehe ajalehte MK Estonia. Kuid ajaleht on nädalaleht ning ajalehel puudub otsingumootor, mis takistab artiklite otsimist. Molodjož Estonii on aga väga kaua aega olnud enim populaarne päevaleht ning vene lugejaskond on harjunud selle stiili ja formaadiga. Ma spetsiaalselt ei valinud nt Terviselehte, kuna uurin just teadlikkust ja arvamust toiduriskidest, mitte seda, kuivõrd inimesed on selles huvitatud. On tõenäoline, et need, kes loevad ajalehti-ajakirju, mis kirjutavad tervisest, on ka teadlikumad ja enam huvitatud temaatikast.

Valimi moodustamiseks rakendasin esmalt nimetatud päevalehtede online-versioonide otsingumootoreid, kasutades märksõnasid, mis on toiduriskidega seotud. Need märksõnad on jagatud kahte gruppi. Esimese gruppi hulka kuuluvad märksõnad, mis on konkreetselt toiduga seotud. Teise grupi märksõnad kajastavad tervist/tervise seisundit.

1.grupp

Kemikaal (химикат)
Pestitsiid (пестицид)
Toidulisandid (пищевые добавки)
Toiduohutus (пищевая безопасность)
Toidurisk (пищевой риск)
Kalorsus (калорийность)
Kalorisisaldus (содержание калорий)
Rämpstoit (быстрое питание, суррогатная пища)
Magusaine (сладкое вещество)
Suhkruasendaja (заменитель сахара)
GMO + toit (ГМО + еда)
Toiduvärv (пищевой краситель)
E-aine (E-вещество)

2.grupp

Rasvumine (ожирение)
Hullulehmatõbi (ящур)
Salmonelloos (сальмонеллез)
Allergia + toit (аллергия + еда, пища)
Vähk + toit (аллергия + еда, пища)

Ülekaal (избыточный вес)

Otsingumootorite abil leitud esialgsest valimist jäetakse välja artiklid, milles märksõnad on mainitud, kuid mis ei kajasta toiduriskide teemat.

Olid ka mõned sõnad, mis ei andnud mingit tulemust nimetatud perioodi jooksul. Need on E-aine, ülekaal, toidurisk, suhkruasendaja.

Meedia analüüsiks valisin ka mitu ajakirja. Kuna individuaalintervjuud teen noorte naistega, siis orienteerusin ajakirjade auditooriumile. Selle kriteeriumi põhjal valisin järgmised ajakirjad: eestikeelsed Pere ja Kodu ja Eesti Naine, ja venekeelsed ajakirjad Lada ja Jana. Tahtsin uurida üldhuviajakirju ja nendes toiduriskide temaatika kajastust, seega ei huvitunud spetsiifilise huviga toitumis- või terviseajakirjades. Nende spetsiifiliste ajakirjade lugejatel on ka oma nišihuvivid.

Ajakirjad vaatasin järjest läbi alates november 2005 numbrist kuni oktoober 2006 (kaasa arvates). Ajaperiood oli valitud juhuslikult, kuna alustasin seminaritööd kirjutama novembris 2006. aastal.

Bakalaureusetöö uurimisküsimustele vastuse saamiseks viisin läbi kvalitatiivseid intervjuusid kümne respondendiga. Respondendid olid naised, kellel on olemas väikesed lapsed. Viis intervjuud viisin läbi vene naistega ja vastavalt viis intervjuud eesti naistega. Intervjuud olid läbi viidud aprillis-mais 2007 Tallinnas. Naiste elukoht on samuti Tallinn, intervjuueeritavad olid vanuses 27-33 aastat.

Valisin sellist sihtrühma, kuna lapsed on eriti tundlikud erinevatele toiduriskidele ja eeldan, et nende vanemad (antud juhul emad) eriti hoolikalt valivad toitu ja et nendel on välja töötatud toitumisstrateegiad. Selleks, et toitumisstrateegiat teada saada, esitasin küsimusi küsimustikust (vt Lisa 1) ja lindistasin intervjuusid.

4. Meediaanalüüs

4.1 Kvantitatiivne analüüs

4.1.1 Ajalehed

Päevalehtede Postimees ja Molodjož Estonii meediaanalüüs on kajastatud tabelis 1.

Tabel 1

	Postimees	Molodjož Estonii	Kokku
allergia	12	3	15
vähk+toit	10	1	11
salmonelloos	7	0	7
kalorsus	4	1	5
rasvumine	3	2	5
toiduohutus	3	1	4
pestitsiid	3	1	4
GMO+toit	3	0	3
hullulehmatõbi	3	0	3
kemikaal	2	1	3
magusaine	3	0	3
toiduvärv	2	1	3
rämpstoit	0	2	2
kalorisisaldus	1	0	1
toidulisandid	0	1	1

Kokku kajastati 15 teemat toiduriskide teemal, millele oli pühendatud 70 artiklit. Neist ainult 14 artiklit on kirjutatud ajalehes Molodjož Estonii. 1/5 artiklitest toiduriskide teemal on kajastatud ajalehes Molodezh Estonii, ning 4/5 on kajastatud ajalehes Postimees.

Samuti vene ajalehes Molodjož Estonii on 75% võrra vähem artikleid toiduriskidest. See on kindlasti seotud ajalehe enda strateegia ning valikuga. Kas põhjuseks on see, et vene inimene ei võta vastu uut toitumisviisi, siis kui suhkrul asemel tarbitakse magusaineid ning jogurtid/sooja toit jt ei ole niivõrd populaarsed vene elanikkonna seas?

Ajakirjade tulemused väga erinevad ajalehtede tulemustest. Enamus artikleid ilmus kevadajal, millal on tavapäraseks ka sellise info ilmumine, kui kaalu langemine suveks, mis koosneb erinevatest füüsilistest harjutustest ning dieetidest. Samuti artikleid on palju vähem.

4.1.2 Ajakirjad

Pere ja Kodu – kaks artiklit (mai 2006) + eriväljaanne Laps ja Toit

Lada – viis artiklit (märts 2006, mai 2006, juuni 2006, juuli-august 2006)

Eesti Naine – üks artikkel (juuli 2006)

Jana – üks artikkel (oktoober 2006)

Peab märkima, et ajakirjade artiklid on ka pikemad ning detailsemad, sisaldades rohkem ekspertintervjuusid, kui lihtsalt infot. Ajakirjade sisu pakub uut alternatiivset toitumisviisi (Maira toidusüsteem), üks artikkel oli toiduõldest ja toiduriskidest mis on toiduõliga seotud. Ladas ilmunud viis artiklit olid seotud konkreetsete organitega ja nende toiduriskidega, mis mõjutavad nende organite tööd. Eksperdina esines Margarita Põder. Eesti Naine ajakirjas ilmus artikkel “Hormoonihädade vastu toiduga”, kus olid mainitud ka toiduriskid ehk need toidud, mis põhjustavad hormoonihäda.

Laps ja toit oli eriväljaanne, mis samuti ilmus kevadel lisana ajakirjale Eesti Naine. Selle eriväljaanne auditooriumiks ongi eesti naine, kellel on laps(ed). Eriväljaannes ilmunud informatsioon ja artiklid ei maini küll ainult neid toiduriske ja toiduohtusid, mis on lastega seotud, kuid eriväljaanne nimetus rõhutab seda, et just lapsed on suurim riskigrupp.

4.2 Kvalitatiivne meediaanalüüs

Kokkuvõtvalt on toiduriskide teema ajalehtedes enam-vähem populaarne, kuid toiduriskid kui konkreetsed teemad ning seletus sellele, mis on toidurisk, meedias puudub. Kui kirjutatakse mingist toiduriskist, siis inimene tajub seda pigem kui järjekordset artikli, mis hoiatab mingitest ainete tarbimisest.

Järeldused

Järgnevalt vaatlen, kuidas meedia läheneb toiduriskide temaatikale ja millisel viisil kajastab toiduriske.

Infot antakse pigem konkreetsete toiduainete kohta, toiduriski (vähk) vaadeldakse liiga abstraktselt.

- „Veterinaar- ja toiduameti (VTA) poolt järelevalve käigus Läti päritolu kalatoodetest «Sprotid õlis» ja «Sprotipasteet» võetud proovide analüüsimisel selgus, et viiest proovist kolmes ületas inimese tervisele ohtliku benso(a)püreeni sisaldus oluliselt lubatud piirmäära.”
- „Loobudes kõigist piimatoodetest, olete avastanud ühe õnneliku ja tervisliku elu saladustest,” väidab Frey, kelle sõnul tekitab piim lümf-, vere-, neeru-, eesnäärme- ja teisi vähke ning suurendab angiini haigestumise ja südameataki riski.”
- “Itaalias Milano farmakoloogiainstituudis tehtud uurimuse kohaselt soodustab liigne leiva ja saia söömine neeruvähki haigestumist.”

Täpset infot toiduriskidest ning argumente on suhteliselt vähe. Viiakse sellele, et uuringuid on vähe tehtud ning toiduriski või toiduaine mõju on teadmata. Mingeid soovitusi ei anta, mainitakse, et riskide mõju on teadmata. Toidurisk sellisel juhul jääb abstraktseks.

- „Keemiliste taimekaitsevahendite mõju inimese tervisele ei ole piisavalt uuritud ning seetõttu on mõistlik püüda mürgijääkidega võimalikult vähe kokku puutuda.”
- “GMO toiduohutus on kahjuks vastamata küsimus ja võib öelda, et seda küsimust pole maailmas veel tõsiselt esitatudki.”

Informatsioon ühes meediakanalis läheb tihti vastuollu informatsiooniga teistest meediakanalitest ja allikatest. Kui ühes artiklis propageeritakse sojat, siis teistes kirjutatakse, et kaheksandal protsendil inimestest tekitab soja allergiat. Ühe sotsiaalse soovitusena kaasneb järgmine probleem.

- „On aga halb see, et tihtipeale sisaldavad väiksema kalorsusega jogurtid ja karastusjoogid sünteetilisi magusaineid”.

Palju erinevaid soovitusi (rahva meditsiin), näiteks kuidas kõrvetisi vähendada. Küll aga rahva meditsiini soovitused ei ole arsti arvamusega kinnitatud.

Eraldi teemaks ja toiduriskiks osutus Coca-Cola.

- *“Coca-Colat on ammu süüdistatud tervist kahjustavas toimes.”*
- *“Eriti halb pidada olema tema (Coca-Cola) happelisus, mis lõhub hambaid ja hõrendab luid. Kui hoida lihatükki paar päeva kokas, siis see peaaegu lahustub.”*

Kaalujälgimise propageerimine. Teades, et Kaalujälgijad on iseseisev organisatsioon, siis kõlab järgmine lause reklaamina:

- *“Kaalujälgimine ei ole ainult viis saledat keha saavutada. Pigem on see tervislik toitumisõpetus, mis aitab lisaks rasvumisele vähendada ka vähki haigestumise riski.”*

Rasvumist ja ülekaalu peetakse mitte kui toiduriski, vaid kui haiguste tekitajat.

- *„Rasvumine on muutunud peamiseks välditavate haiguste, nagu suhkruhaigus ja südamehaigused, kaaspõhjuseks.”*

Tihti toiduriski infovähesus on kajastatud taustana. Põhiprobleemideks on näiteks väikesed sildid toiduainete peal, kus on kirjas aine koostis.

Lapsi peetakse suure riskigrupina, nende toitumise probleemidest on kirjutatud mitmeid artikleid.

- *„Ei tohi aga unustada, et vastukaaluks laste seas nii levinud kartulikrõpsu- ja kokakoola-armastusele tuleks koolis rõhku panna ka tõeliselt tervisliku toidu tutvustamisele.”*
- *“Seepärast on nende tarvitamine üpriski riskantne. Näiteks sahhariinil on tõestatud vähki tekitav toime ja seda enam ei toodetagi. Teiste tehislake magusainete kohta ei ole päris kindlaid tõendeid, kuid suurtes kogustes ja pikka aega ei ole õige neid kasutada. Kindlasti ei tohiks suhkruasendajaid anda lastele.”*
- *“Eriti ohtlik on haigus lastele ja eakatele. Tõvel on inimeste puhul suhteliselt pikk peiteaeg – 15 kuud kuni 30 aastat – ning lõpeb surmaga.”*

Lähtun peamiselt sellest, et iga inimene valib ise seda, mida ta sööb. Lapsevanemad valivad aga seda, mida nende lapsed söövad, lähtudes sellest, et lapsed on tundlikumad toiduriskide ja toiduohutude suhtes.

Selleks, et toituda tervislikult, inimene peab olema teadlik ning saama informatsiooni tervislikust toitumisest erinevatest allikatest, mille põhjal ta valib juba konkreetset toitumisstrateegiat. Meedia on kõige kättesaadavam infoallikas toiduriskide ja terviseohutuse küsimustes, mille põhjal inimene saab teha valiku ise (nt riigi sekkumine toidusektoris on määratud seadustega, nende vastu inimene ei saa minna).

Mitte kõik meediumid annavad piisavalt informatsiooni toiduriskidest. Kuid ka infopuudus mõjutab inimesi ja nende valikuid. Kui informatsiooni toiduriskidest on vähe, siis ka tarbija on vähem nõudlik.

5.1. Eesti ja vene naiste arvamused toiduriskidest

5.1.1 Vene naiste arvamused toiduriskidest

Lähenen kvalitatiivsel meetodil selleks, et uurida vene ja eesti naiste arvamust toiduriskidest. Minu küsimustik (vt Lisa 1) koosneb kolmest osast – üldised küsimused, perekond ja toitumine, informeeritus ja allikad. Respondendid 1-5 – vene naised, 6-10 – eesti naised.

Järgnevas tabelis on toodud respondentide elukoht, rahvus ja vanus.

Respondent	Rahvus	Elukoht	Vanus
1	Vene	Tallinn	28
2	Vene	Tallinn	27
3	Vene	Tallinn	27
4	Vene	Tallinn	29
5	Vene	Tallinn	27
6	Eesti	Tallinn	33
7	Eesti	Tallinn	29
8	Eesti	Tallinn	30
9	Eesti	Tallinn	30
10	Eesti	Tallinn	29

5.1.1.1 Toitumise põhimõtted

Kindlat ideoloogiliste reeglitega toitumist ei järgita, toitumisepõhimõtted piirduvad konkreetsete ainete vältimisega:

Resp.2: „Ma ei järgi mingisugust toitumise ideoloogiat, külla aga väldin rasva söömist ja mõningate jookide nagu Coca-Cola, energiajookide joomist”.

Toitumise kriteeriumiteks on ka toidu kasulikkus ja selle maitse, välditakse kaalu lisavaid aineid:

Resp.3: „Ideoloogia on selline, et süüa on vaja kõike, mis on kasulik ja meeldiv. Tuleb ainult piiri jälgida”.

Resp.5 „Mingit ideoloogiat ei jälgi, küll aga võtan arvesse sellised üldlevinud arvamused. Noh näiteks, hommikusöök peab korralik olema, püüan magusat ja saiakesi mitte süüa”.

Vene naised eelistavad kodus valmistada vene rahvuslikku toitu. Vene rahvusliku toidu all mõeldakse peamiselt suppi, pearoaks aga näiteks kartulit lihaga:

Resp.5: „Kuna valmistan ise, siis kodus eelistame ikka vene kööki. Muidu ei tea eriti, olen vene köögiga harjunud, toit on lihtne, aga ka maitsev. Valmistamine tundub lihtsam, ja nii palju ingridiente ka ei vaja. Restoranides saab aga proovida erinevate maade kööki. Meeldivad väga erinevad road, kuid kodus sööme ikka vene kööki. Võib-olla see on harjumus ja laiskus“.

Toidu töödelduse poolt jälgitakse lihtsaid printsiipe, samuti eelistatakse toitu ise valmistada:

Resp.1: „Söön nii keedetud, kui ka praetud toitu. Peaasi, et toit ei oleks ala- või üleküpsetatud. Tahaks proovida aurutehnoloogiat“.

Resp. 2: „Jälgin toote pakendil olevat teavet, eelistan osta toorainet ja ise süüa teha. Eriti lapsele valin toitu väga hoolikalt, et oleks võimalikult naturaalsem“.

Resp.3: „Viimasel ajal rohkem eelistan toidu, mis on keetnud auruga. Juhul kui see on praetud, siis vaatan, et oleks väherasvane. Liiga soolane, vürtsine ja magus toit mulle ei meeldi. Toidu ainetes eelistan, et need sisaldaksid vähem konservante, värvained ja teisi lisandid. Jälgin piimatoidus nt. oleks vähem rasva protsent. Oleks hea kui on lisatud seedimist soodustavad *Lactobacilla*’d. Liha ja kala puhul eelistan, et neid oleksid värsked mitte külmetatud”.

Toidukalorsust keegi ei jälgi, kuigi ülekaal on naiste jaoks suur toidurisk (järgmine ptk) ning nemad ise püüavad hoiduda mõnete ainete tarbimisest, mis võivad seda põhjustada:

Resp. 2: „Üldse ei jälgi toidu kalorsust. Arvan, et kui inimene sööb vähe, kuid tihedamini päeva jooksul, siis ei ole vaja kaloreid jälgida“.

Resp.5: „Kalorsus ei ole oluline. Kalorid sisaldavad endas energiat, parem on jälgida rasvade ja süsivesikute sisaldust, siis paksuks ei lähe. Kalorsus ei ole iseenesest toidurisk“.

Resp. 4: „Olulisem on, et toit oleks kasulik“.

Toidulisaaainetest mõned tunnevad suurt muret, mõned neid ignoreerivad. Ignoreerimise põhjus on toidulisaaainete vältimise võimatus, teiselt poolt nendest mitte-teadlikkus:

Resp.5: „Minu puhul lisandid üldse ei mõjuta toidu tarbimist. Kui vaadata pakendit, siis kõikjal on vähemalt paar lisaainet olemas. Ei tea täpselt, kas see mõjutab ka meie organismi, vist jah, aga siiamaani on kõik korras olnud. Samuti peab teadma, millised lisaained on naturaalsed ja millised mitte. Ma arvan, et kui tahetakse lisaaineid vältida, siis tuleb maal elada ja naturaalmajandusega tegeleda“.

Resp.3: „Värvained kuuluvadki E-ainete hulga. Need üldse jaotakse rühmade järgi. Värvained on E 100- E 199. Antioksidandid, mis on tähtsad just minu jaoks, kuuluvad E300-E399 rühma. Mina pööran tähelepanu, et E-lisandeid oleks nii vähe kui võimalik. Muidu neid lisatakse väiksetes kogustes, kuid mida rohkem nende hulk, seda suurem niisuguse haiguse risk nagu allergia“.

Toidu õige säilimise küsimus on intervjuueeritud vene naiste jaoks üsna oluline küsimus. Samuti nt kaks respondendi märkisid, et toidu säilimine on inimeste enda vastutuses, mitte nt seaduste ehk riigi ja tootja vastutuses. Toidu õige säilimisega saab ka raha kokku hoida:

Resp.5 : „Poes on nüüd toit rohkem kontrollitud, võrreldes näiteks turuga. Kodus püüan toitu kiiremini kasutada“.

Resp. 3 : „Arvan, et see on oluline küsimus. Kui toitu õigesti säilitada, siis saab vajadusel kasutada pikemalt, saab vältida riknenud toidu söömist, ei saa toidumürgistust, ei viska välja raha“.

Põllumajandusmürkide või loomakasvatustes kasutatavate ainete jääkide sisaldus toiduainetes tekitab negatiivseid hoiakuid:

Resp.4: „See risk ei sõltu meist, ostjatest. Tahaks, et tootjad hoolitseksid tarbijate tervise eest. Põllumajandusmürke pean väga ohtlikuks. Kõige väiksem kahjustus vist võiks olla toidumürgistus, rääkimata elundite kahjustustest, kui need mürgid sattuvad organismi pikema aja vältel”.

Kokkuvõtvalt saab järeldada, et intervjuueeritud vene naiste toitumise põhimõtted on seotud toiduriskide vältimisega. Toitumishoiakuid mõjutab eelkõige püüdlus olla terve ja ülekaalu juurde mitte võtta, kuigi nagu ma eelnevalt juba märkisin, toidukalorsusele tähelepanu ei pöörata. Mõnedes küsimustes naised on ühisel arusaamal, et tervislik toitumine ja toiduriskide vältimine sõltub inimese endalt. Kuid riski, mis on põhjustatud põllumajandusmürkidega, ei saa inimene ise kontrollida. Huvitav on fakt, et Resp.4 märkis, et just tootjad peaksid hoolitsema tarbijate eest, riigi sekkumist aga ei mainita. See on kindlalt seotud turumajandusega, tarbijad on üha skeptilisemad selle suhtes, et riik peab võtma toidusektorit oma kontrolli alla.

Väga suurt huvi tekkis küsimus toidulisanditest. Intervjuude käigus sellele pööratakse tähelepanu mitu korda. Kuid respondentidel ikkagi puudub teadmine, mis on E-aineid, millised neist on naturaalsed ja millised mitte. Pigem jälgitakse E-ainete arvu pakenditelt. Siiski Resp.3 kirjeldas toidulisaineid üsna põhjalikult, kuid tema teadmised põhinevad ülikoolis saadud teadmistest (lõpetas arstiteaduskonna stomatoloogia erialal).

Toit seondub ka meeldivuse ja naudinguga, tahetakse tarbida värsket toitu ja kauplustest ostetakse peamiselt toorainet. Toitu eelistatakse kodus valmistada pigem tervisliku toitumise põhimõtete pärast, kui toidu valmistamise protsessi pärast. Kaks respondenti rõhutasid, et aega toidu valmistamiseks eriti ei ole, kuna nende lapsed on imikud.

5.1.1.2 Toiduriskid

Naised on kokku puutunud selliste toiduriskidega nagu ülekaal, allergia ja nahaprobleemid (nt šokolaadi ülesöömisest)

Resp. 2: „On olnud nahaprobleemid magusa ja vürtsitatud toidu söömisest. Muidu kõik probleemid on tihedalt teineteisega seotud. Ülekaal põhjustab nii seedehäireid, kui ka südame-veresoonkonna haigusi, vererõhu tõusu jne. Kõige olulisemad toiduriskid on ülekaal ja allergia. Kuigi mõni nendest probleemidest tundub vähem oluliseks, siiski kui mõelda pikemalt ja sügavamalt tulebki välja see tõeline oht, millest paljud lihtsalt ei ole

teadlikud ja ignoreerivad neid riske. Lihtsam muidugi oleks vältida väikest probleemi, et ei tekiks suurt kahjustust“.

Resp. 3: „Mul on tekkinud näiteks toidumürgistus. Ülekaal on raske probleem, kui see on geneetiline. Muidu kõik sõltub inimesest. Kui inimene on laisk, sööb valesti, ei jälgi, siis tekkivadki need probleemid“.

Resp. 5: „Kõik need probleemid on olulised. Ise olen kokku puutunud allergiaga“.

Resp. 1: „Kõik need on minu jaoks tuttavad. Ülekaalu tekkimise risk vale toitumise puhul on väga sage. Ise olin palju võtnud, kui tarvitasin palju näksimist, eriti tarvitades magustoidu. Oli ka allergiline reaktsioon. Oli seotud tsitruseliste liig tarvitamisega. See väljendus just nahareaktsiooniga. Seedehäired esinesid vürsti toidu tarbimisel“.

Tervislik toitumine on naiste arvates esiteks mitmekesine toitumine:

Resp.1: „Liiga palju punkte on vaja nimetada, et kirjeldada tervislikku toitumist. Võin nimetada mõned neist. Süüa rohkem tera-, juur-, puuvilju. Rohkem juua. Peavad olema kindlad söögikorrad. Vähem näksimist. Vähem magustoidu. Mitte tarvitada alkoholi suurtes kogustes. Eelistan näiteks klaasi punast või valget veini. Eelistan keedetud toidu“.

Resp. 2: „Tervislik toitumine – kõikide kasulikke ja tervislikke aineid tarbimine: liha, kala, aga rohkelt aedviljade, juurviljade ja puuviljade söömine. Nii et toidust saaks vajalikku energiat, vitamiine ja mikorelemente“.

Takistusi, mis hoiavad tervislikult toitumast, on mitmeid. Peamise faktorina peetakse ikkagi inimese enda käitumist ja harjumust:

Resp.2: „Esiteks, inimeste harjumused, mida on raske muuta. Teiseks, ajapuudus – siit tuleb kiire toidu valimine ja valmistamine. Kolmandaks, rahalised probleemid“.

Resp.5: „Toidu hind on takistuseks. Kui osta värsket liha, siis läheb kaks korda rohkem raha. Poolfabritseeritud nt viinerid, vorstikesed on odavamad“.

Pereliikmed toituvad erinevalt, naiste põhimõtted erinevad meeste toitumisest:

Resp.1: „Mees sööb rohkem liha, mina taimtoitu“.

Resp.2: „Erinevus on selles, et põhitoidu kõrvale ise alati süüa mingit salatit, aga mees sööb salatit harva. Kui aga sööb, siis väga vähe. Erinevused tulenevad sellest, et mina hoolitsen ka lapse tervise eest (laps saab rinda), mees aga ainult enda tervise eest“.

Resp.4: „Põhimõtteliselt meil ei ole palju erinevusi. Kuid need on küll olemas. Näiteks abikaasa võib süüa McDonaldsi restoranis/kohvikus hamburgeri või muu toidu. Mulle see

huvi ei pakku. Mulle ei meeldi burgerid, friikartulid. Arvan, et seal üldse ei pakku mingit tervisliku toidu. Laps on veel väike. Ta on imik ja sööb rinnapiima”.

Enne lapse sündi ei olnud naiste toitumine eriti tervislik. Siis ei pööranud nad erilist tähelepanu toidule, vaid pigem sõid selleks, et nälga kaoks:

Resp.4: „Enne lapse sündi prevaleeris kiire toitumisviis – kiire valmistamisajaga toit, mõnikord valmistoit. Nüüd katsun süüa seda, mis ei kahjustaks lapse tervist, nii nagu varem söön vähe, aga tihti. Mees aga sööb palju paar korda päevas”.

Resp.1: „Alguses oli ainult korralik õhtusöök. Lapse sünniga muutus kõik – nüüd on hommikusöögiks puder, sööme viis korda päevas, palju puuvilju, leiba, iga päev sööme suppi, õhtusööki. Joon kefiiri, püüan vähem soolast tarbida, kommid on peidetud kappis!”

Resp.3: „Üksi ma võiks osta kauplusest juba valmis toidu. Igasugused konservante. Nüüd aga eelistan ise valmistada. Olen siis kindel, et toit on tervislikum. Lapse sünniga mul on vähem aega toidu valmistamiseks. Vahel aitab abikaasa. Pluss ei saa kõike süüa.”

Lapse toitumishoiakuid saavad mõjutada mitmed tegurid, kuid naiste levinud arvamusel perekonnal on kõige olulisem roll:

Resp.2: „Perekonnast peab tulema harjumus toituda tervislikult ja siis väikesed sammud siia-tagasi. Mingi reklaamtoode, sõpradega karastusjookide joomine ei kahjusta lapse tervist”.

Resp.4: „Alguses perekond, ja siis lastead ja kool.”

Sellest peatükist selgus, et naised on oma elus toiduriskidega kokku puutunud ja samuti lapse sündiga nad on oma toitumishoiakuid muutunud. Respondendid märkisid, et on kokku puutunud ülekaaluga. Enne lapse sündi võisid nad valmis- ja kiirtoitu tarbida. Kiirtoit ja näksimine võisid põhjustada ülekaalu, magustoit põhjustas aga nahaprobleeme. Allergia on tihti geneetiline haigus, kuid ka mõne toiduaine (tsitruselised) ületarbimisega võivad tekkida allergilised reaktsioonid. Seega tähelepanu püütakse nüüd pöörata mitte ainult toidule, vaid ka selle õigele tarbimisele (süüa vähe, aga tihti). Intervjueeritavad rõhutasid, et selleks, et toiduriske vältida, peab lihtsamaid reegleid jälgida. Tervisliku dieedi pidada ei ole raske, kuid inimesed lihtsalt peavad olema motiveeritud seda teha.

5.1.1.3 Toidu valmistamine ja traditsioonid

Toidu ostud toimuvad peamiselt naiste initsiatiivil:

Resp.2: „Poes käime alati koos, ostusid dikteerin mina. Ka mina ise valmistan süüa”.

Resp.3: „Mina valmistan toitu. Ka poes tean paremini, mis on tervislikum ja mida ostma peab”.

Resp.4: „Varem käisime kahekesi abikaasaga. Nüüd käib abikaasa üksi. Kuid kodus kahekesi arvutame mida ostame. Katsume valida ikka tervisliku toidu.”

Restoranides ja kohvikutes toidu valitakse maitse/meeleolu järgi:

Resp.2: „Käin väljas söömas umbes kord nädalas, kas pere või sõpradega. Toidu valin ainult maitse järgi.”

Resp.5: „Ei käi tihti väljas söömas. Tellin lihtsalt seda, mida antud hetkel tahan ja mis tundub kõige maitsvam”.

Võrreldes eelmiste põlvkondadega, on toitumisharjumused mõnes mõttes muutunud, teises mõttes mõned hoiakud tulenevad just perest:

Resp.5: „Eelnevalt oli ikka tervislikum. Olid kindlad toidukorrad: hommikusöök, lõuna, eine, õhtusöök. Ülikooli ajal see küll oli rikutud. Aega defitsiidi tõttu tarvitasin kiiresti valmistava toidu.”

Resp.1: „Söön vähe aga sagedamini. Ise valin taldriku suurust. Ostan poest, vanemad turult. Vanematelt päritud harjumus on aga näiteks suppi söömine. Sõime seda iga päev. Arvan, et see on kasulik”.

Toitumise ja tervisliku seisundi vahel on otsene seos:

Resp.2: „Sama toit mõjub erinevalt. Kuna mees sööb harva aga palju – tekkisid tal lisakilod, liigne kohvi joomine tekitab tal südame pekslemist. Enda puhul – vähem rasvase toidu söömine kõrvaldab seedehäireid.”

Vastustest tuleb välja, et perekond ei ole ainüksi toitumishoiakute mõjutaja. Mõned harjumused on intervjuueritavatel päritud perekonnast, kuid mõned on siiski muutunud. Küsimusele „mis mõjutab laste toitumishoiakuid“ nad vastasid eelmises peatükis, et, esiteks, perekond. Usutakse, et perekond on ikkagi peamiseks allikaks lapse toitumisstrateegia kujunemisel. Kuid nende isikliku kogemuse järgi võib järeldada, et see ei ole nii. Lapsed on mõjutatud vanemate poolt ainult siis, kui nad on veel alaealised.

Kuigi kodus valmistatakse tervisliku toitu, toiduvalik restoranis on põhjendatud toidu maitsega ja enda meeleoluga. Restoranid ja kohvikud on seega lõbusa aja veetmise asutused.

Samuti intervjuueeritavad vene naised „dikteerivad“ perekonnas, mida peab sööma. Toiduvaliku teevad naised, poes käiakse nii koos, kui ka eraldi. Mehed „ei tea, mis on tervislik“.

5.1.1.4 Toiduriskide alane informatsioon

Pakendil olevat infot kasutatakse erinevate eesmärkidega, lähtudes oma toitumishoiakutest:

Resp.5: „Jälgin, et toode ei sisaldaks palju rasva. Jälgin toodete kõlblikkust.”

Resp.4: „Loen kõike aga kas arvestan või mitte, see on teine küsimus. Tavaliselt ostan ikka selle, mis on maitavam ja samas tervislikum. Püüan krõpse, komme jne võimalikult vähe süüa.”

Resp.3: „Lihatoodet kontrollin alati, erineva liha protsendid.”

Toitumisalastest juhistest ajakirjades ja ajalehtedest jäävad enam meelde retseptid. Internet on mingi konkreetse info allikas:

Resp.1: „Olen märganud artikleid küll. Retseptid, artiklid juurviljade ja aedviljade söömisest. Olen otsinud internetist ja ajakirjadest infot rasedate ja imetavate emade menüü kohta.”

Resp.4: „Kaalujälgijad, Tervis, Kodukolle on peamised allikad. Kord otsisin info vitamiinide kohta. Seal lugesin ka looduslikest taimedest. Leidsin sealt toidu retseptid”.

Usaldusväärsem allikas on respondentidel erinevad. Kuid ainult üht allikat usaldab üks respondent. Teiste naiste hoiakud põhinevad mitmetel allikatel:

Resp.2: „Kaalujälgijad on peamine allikas. Olemas head näited kuidas tervislik eluviis ja kõigepealt toitumine võib positiivselt mõjuda inimese peale.”

Resp.1: „Püüan uurida erinevatest allikatest, et tekiks terviklik pilt.”

Resp.3: „Dietoloogi konsultatsioon, sest ajakirjades, ajalehtedes esinevad artiklid mõnikord käivad lahku. Või siis järgida oma sisetunnet ja maitset. Sest iga inimese organism ütleb ise, mida ta vajab ja tahab”.

Resp.5: „Oma maitse, peale söömist – tuju ja enesetunne”.

Naiste informeeritus on seotud nende motivatsiooniga otsida toidualast inoformatsiooni. Motivatsiooniks on nt rasestumine, aga ka enda huvi, mis on esiteks tingitud enda kogemuse ja

kokkupuutega toiduriskidega (allergia, seedehäired). Meedias kirjutatakse naiste arvates pigem retseptidest ja dieetidest, kuid see temaatika ei ole seotud toiduriskidega.

Usaldusväärseteks allikateks nimetati Kaalujälgijaid, dietoloogi ja ka sisetunnet. Üks respondent kahtlustab mingi ühe allika usaldusväärsuses ja seepärast püüab uurida erinevatest allikatest ja siis loob nende põhjal oma arvamuse.

5.1.2 Eesti naiste arvamused toiduriskidest

5.1.2.1 Toitumise põhimõtted

Toitumisieoloogia põhineb oma kogemustel ja lapse eest hoolitsemisel. Omapäraseks ideoloogiaks saab nimetada ka Resp.7 vastust, kuna tihti inimesed söövad harjumustest:

Resp.7: „Söön, kui on nälg, ja kuni nälg kaob. Rämpstoitu (hamburgerid jne) söön harva“.

Resp.9: „Mingit ideoloogiat ei jälgi. Küll aga püüan valida sellist toitu, mis oleks ohutu perekonna jaoks ja eriti lapse jaoks – ta on allergik“.

Rahvuslikest traditsioonidest eelistatakse segakööki, kus rahvusvahelised toidud on eesti näo saanud:

Resp.7: „Vene restoranides meeldib söömas käia. Üldiselt aga teen süüa ise, ja suhtelist tavalist, vist rahvusvahelist keskmist – liha, kala, juurvilju, salatit“.

Resp.8: „Eelistan eelkõige tavalist kodumaist toitu, liha kartuliga ja salatiga, suppid. Mulle meeldib eriti suppe teha, välismaal neid vist ei tehta eriti. Supp on vist vene köögist tulnud. Meil saab erinevat suppi valmistada, nii vene borši, kui ka rassolnikut või seljankat.“

Toidu töödeldust vaadeldakse süvenemata, teised printsiibid (toiduvärskus) on olulisemad:

Resp.6: „Ei jälgi. Ostan värskaid toiduaineid, tavalisi kuivaineid, tumedat leiba – viimase puhul vaatan kas on tegemist naturaalse juuretisega“.

Resp.7: „Valmistan toidu ise, seepärast ostan toorainet.“

Toidu kalorsus ei ole samuti toitumise kriteeriumiks nagu ka vene naiste puhul:

Resp.10: „Toidu kalorsuse peale eriti oma tähelepanu ei pane. Minu jaoks see ei ole nii tähtis. See on rohkem sellepärast, et see võtab palju aega. Olen vist liiga laisk inimene ka.“

Toidulisandid on naiste arvates üsna oluline küsimus, kuid selles küsimuses peab olema teadlik ja valdama informatsiooni sellest, et kuidas mida tuleks eristada:

Resp.7: „Seda jälgin. Kui on E-aineid rohkem kui üks, siis vaatan alternatiivi, kui võimalik. Samas, ise ei viitsi meeles pidada, mis on mis.“

Resp.10: „Üldse ilma lisaaineteta pole tänapäeval võimalik. Tead 5 või 6 liiki E-aineid: säilivusained, värvained, maitsetugevdajad jne. Lapsele püüan osta puhast toitu. Ise ka püüan valida väiksema E-ainete sisaldusegaprodukte“.

Põllumajandusmürgid ja loomakasvatustes kasutavad ainete jäägid alati ei mõjuta naiste käitumist, kuigi riski peetakse ohtlikuna:

Resp. 6: „Pea ohtlikuks. Pigem valiksin mahetooteid, aga samas ei pea mõttekaks neid mööda linna autoga taga ajada ja bensiini raisata.“

Resp.9: „See on väga oluline küsimus. Tegelikult ise ei ole selle peale eriti mõelnud. Peaks kuskilt infot otsima. Aga minu arvates need mürgid on siiski väga ohtlikud. Kuid kahjuks me ei saa seda vältida, tootjad ei kirjuta ju pakendil, millist põllumajandusmürki nad kasutasid, või millist rohi lehm on söönud“.

Kindlas toidu säilimise printsiibid puuduvad, see hoiak tundub iseenesest arusaadavaks:

Resp.10: „Usutavasti ei säilita ma alati õigesti, lasen ka säilitustähtajad vahel üle ja kasutan ka *Realiseerimistähtaeg 2 tundi* tooteid järgmisel hommikul, muidugi olles neid säilitanud külmkapis.“

Resp.6: „Ei saa küsimusest aru, kui ma ei säilita toitu õigesti, ta ju rikneb“.

Toitumisprintsiibid põhinevad naiste isiklikel kogemustel. Allergia teema on tänapäeval selgelt toidukultuuri tunginud ning mõjutanud naiste toitumishoiakuid. Rahvuslik toidukultuur on segatud, siiski eesti naised eelistavad kodumaist ja värsket toidu. Toiduvärskus oli püstitud ka intervjuudes vene naistega. Toiduvärskus on lai mõiste ning selle all peetakse silmas nii lisaainete vähesust, kodumaist toitu kui ka toidu õiget säilimist, eriti poes. Kuna kõik intervjuueeritavad elavad Tallinnas ja mitte maal, siis tarbijatena nad sõltuvad tootjatest, kes pakuvad värsket toitu.

5.1.2.2 Toiduriskid

Toiduriskidega on naised ka ise kokku puutunud:

Resp.8: „Allergiaga pole veel peres kokku puutunud, ülekaalu aga pean suureks riskiks, kuna see piirab liikumisvõimet ning suurendab terviseriske. On esinenud seedehäired, kuid selleks, et neid vältida, peab järgima lihtsaid reegleid. Suureks riskiks on ka nahaprobleemid.”

Resp.10: „Allergiaga olen kokku puutunud, ka minu lapsel on allergia. Olen käinud näiteks arsti juures ja tegin erilist testi, et teada saada, mille peale mul on allergia. Nüüd püüan neid aineid vältida. Ka lapsega vist peaks arsti juurde minema, kuid olen ikkagi enam-vähem teadlik sellest, mis võib põhjustada allergiat”.

Selleks, et toiduriske vältida, peab tervislikult toituma:

Resp.9: „Teatud toiduga ja tervisliku eluviisiga saab riske vähendada, ka südame-veresoonkonnahaigusi. Seedehäireid põhjustavad mitte ainult riknenud toidud, mida kindlasti peab ka jälgima, vaid ka need toidud, mille suhtes on mõnedel inimestel talumatus. Siis peab inimene jälgima oma menüüd“.

Resp. 6: „Üldine tervises seisundi halvenemine võib olla seotud ülekaaluga või tekkida mõne teatud aine söömise tagajärjel“.

Resp.7: „Kui tekkivad nahaprobleemid, siis väljanägemine küll rikutud, kuid sageli ei mõelda selle peale, et probleem on organismi sees. Ostetakse palju kosmeetikat, kuid see ei aita, sest asi on hoopis toitumisharjumustes.“

Takistusi, mis hoiavad tervislikult toitumast, on väga erinevad. Nad sõltuvad nii inimestelt endadelt, kui ka tootjatelt:

Resp. 7: „Aeg. Palju kiusatusi mujalt. Toidu tuleks süüa eraldi, aga kohvikutes pannakse nagu tavaliselt kõik taldriku peale.“

Resp. 10: „Laiskus, mõttelaiskus, lollus? Harjumus vist“.

Resp. 10: „Toidu hind on vahel oluline, vahel pole. Kättesaadavus on suurem probleem“.

Resp.6: „Toidu hind on ka oluline. Tavaliselt püütakse selle peal raha teha ja ei saagi olla kindel kas ta ikkagi on kasulikum.“

Perekonnas on vahepeal erinevad toitumisharjumused:

Resp.6: „Perekonnast ja toitumise harjumustest (erineb arvamus tervislikust toitumisest – K.V.) Isegi mina ja mu abikaasa toitume erinevalt”.

Resp.8: „Mees ei tahaks ülekaalus olla, aga salatit nimetab kanade söögiks. Pudrule paneb suhkrut, sööb kuni kõhtu enam ei mahu, jne. Kõige suurem kaalu tõstja on harjumus liiga palju süüa. Laps sööb just niipalju kuni kõht täis, sööb juurikaid toorelt ja keedetult, aga isa eeskujul tahab pudrule suhkrut. Konkreetne pudrusuhkru-juhtum tuleneb kultuurierinevustest.”

Lapse sündiga muutusid siiski mõned toitumisprintsiibid, millised aga ei pruugi igavesteks põhimõteteeks jääda:

Resp.6: „Enne lapse sündi toitusin ebaregulaarselt ja sõin vähe. Kui rasestusin pöörasin suurt tähelepanu oma toitumisele, püüdsin süüa erinevat, vitamiiniderikkast toitu. Nüüd, kui ma ei toida last rinnaga, süüa vähem. Aga on rohkem vabadust mida süüa.”

Selleks, et mõjutada lapse toitumishoiakuid, peab last ka suunama:

Resp.10: „Selgitamine – KUIDAS konkreetselt mingi toiduaine meid mõjutab ja mida ta meie kehas teeb. Lasteaiast alates valgustustöö, liikumise hindamine, reklaam – loomulikult.“

Intervjueeritavad eesti naised pöörasid tähelepanu sellele, et lapse toitumishoiakud ei ole mõjutatud niivõrd perekonna poolt, nagu seda märkisid intervjueeritavad vene naised. Samuti nende vastustest saab välja lugeda, et inimeste hoiakud on tingitud esiteks inimeste endade valikutega.

Võrreldes intervjueeritavate vene naistega, eesti naised puutusid toiduriskidega vähem. Kuid ka lapse sündiga muutus nende toitumine tervislikumaks. Erinevus on ainult selles, et üks respondent ütles, et nüüd hakkas ta jälle vähe sööma, kuigi rasestumisega püüdis korralikult toituma. Laps ja tema eest hoolitsemine on väga suur motivatsioon oma toitumishoiakute muutmiseks. Naiste elukaaslastel on teised toitumishoiakud, mehed söövad vähem tervisliku toitu. Naised aga tunnevad suuremat vastutust oma laste eest.

Üsna huvitav vastus küsimusele takistustest, mis hoiavad tervislikult toitumast, oli see, et tänapäeval on palju kiusatusi, mis samuti mõjutab inimeste hoiakuid. Kiusatused on aga väga erinevad. Kirjutasin bakalaureusetöö teoreetilises osas, et vaba turg soodustab mitmekesisust ka toidus, kuid üha raskem on teha õiget valikut. Seepärast peab olema teadlik toidu koostisest, toiduriskidest jne. Kuid respondendid ei märkinud, et on vähe informatsiooni ja ka see võib-olla takistuseks, mis hoiab tervislikult toitumast.

5.1.2.3 Toidu valmistamine ja traditsioonid

Perekonna liikmetel on üldiselt samad eelistused toidu suhtes, välja arvatud mõned konkreetset toiduained.

Resp.9: „Poes käime mina ja mees, eelistused suhteliselt samad, v.a. limonaadid, mida mina ja laps ei joo“.

Kui käiakse väljas söömas, siis peamiseks printsiibiks toiduvalikus on maitse, kuid seda ka sellepärast, et restoranides ei käi tihti:

Resp.6: „Eelistan seda toitu, mille järele parajasti isu juhtub olema, ja mida pole ise näiteks eelmisel õhtul kodus sünnud. Perega, tihti ei käi.“

Resp.8: „Käin tööpäevadel väljas söömas, tavaliselt kolleegidega või üksi. Toidu tellimisel mingeid printsiipe ei jälgi. Tellime seda, mida parasjagu tahame.“

Võrreldes eelneva põlvkonnaga toitumishoiakud on ikkagi muutunud:

Resp.8: „Nüüd sünn vähem rasvaseid aineid. Vanematelt päritud harjumus on see, et ema sundis alati korralikku toitu sünn, ja piisavalt sagedasti. Püüan järgida.“

Resp.7: „Kaasaaegsel toidul on rohkem E-aineid, varem oli toit tervislikum. Ei oska öelda, milliseid printsiipe mu vanemad jälgivad, ei midagi erilist“.

Naised pööravad tähelepanu seostele toitumise ja tervisliku seisundi vahel:

Resp.10: „No ikka see, kui toituda õieti, siis tunned ennast paremini. Laps on mul allergik ja tema toitu me hoolsasti jälgime, et ei sattuks allergeenid menüüsse.“

Resp.6: „Ülesöömne põhjustab liigset kehakaalu ja füüsiline koormus väsitab rutem. Liiga pikad vahed toidukordades ajavad lapse jonnakaks. Kõht täis, meel hea.“

Tervisliku toitumist seostakse pigem hea enesetundega, kui haiguste ja toiduriskide ennetamisega. Samuti on levinud usk praeguse toidu ohtlikkusesse. Vanematelt päritud harjumused on seotud toidu tarbimisega, mitte toiduainete valikuga. Ja vastupidiselt, eelneva põlvkonnaga võrreldes hakkas üks vastaja vähem rasvaseid aineid sünn, mis tähendab et muutus just hoiak toiduaine suhtes.

Restoranis valitakse toitu maitse järgi. Võttes arvesse ka intervjuusid vene naistega, võib järeldada, et kui süüakse väljas, siis tekitab suurem vabadus toiduvalikus ning näiteks tervisliku

toitumise printsiipe ei järgita. Meeste toitumine on eraldiseisev ja mõnedes olukordades ka ebatervislik.

5.1.2.4 Toiduriskide alane informatsioon

Toidu koostise vastu huvi tekkib selle naturaalsusega:

Resp.5: „Loen põhiliselt, kas toidus on võimalikult palju naturaalseid komponente.”

Resp.10: „Kui näen midagi huvitavat poe riiulil, siis vaatan sisaldust E- ainete suhtes ja siis otsustan, kas pista korvi või mitte.“

Meediakanalite suhtes ja tervise temaatikat kajastamises arvamus on erinev:

Resp.10: „Igasugust laadi infot olen otsinud erinevatel aegadel internetist või raamatutest. Mõnikord on ka naiste ajakirjades huvitav info.”

Resp.7: „Ei ole meedias eriti suurt midagi märganud. Kui märkasin, siis ei jäänud meelde”.

Resp.6: „Loen aeg-ajalt, otsinud pole – välja arvatud, kui haigused kimbutamas. Siis vaatan, mis looduslikke vahendeid kasutada ja mis toiduaineid süüa, et immuunsust tugevdada. Aeg-ajalt loen mingeid varem lehest/ajakirjast välja lõigatud artikleid, et meelde tuletada, missuguseid kasulikke asju tasub pidevalt süüa (küüslauku, värskaid puu- ja juurvilju jne).”

Kõige usaldusväärsem infoallikas on oma sisetunne:

Resp.7: „No mingid terviselehed ja internetist otsitud artiklid, aga oma organismi tunnetades ja oma vajadusi järgides.”

Resp.10: „Enese tunde järgi. On ju teada milline toit milliseid aineid sisaldab ja kuidas see seeditav on”.

Naiste hoiakutes võib näha seda, et ennetamispoliitikat keegi eriti ei jälgi. Näiteks infot otsitakse siis, kui inimene on juba haige ja on vaja immuunsüsteemi tugevdada. Üsna oluline ja minu meelest tõene vastus on see, et kuigi meedias kirjutatakse toidu ja tervise temaatikast, siis ei jää need teemad meelde (selleks peab ajalehest või ajakirjast artiklit lõikama ja lauasahtlis hoida, nagu ka vanasti hoiti esimesi ajalehti). Vaatamata sellele, et infot ikkagi otsitakse, usaldusväärseim allikas on oma sisetunne. Kuid ka sisetunne on mõjutatud erinevatest allikatest saadud infoga.

E-ainetest tuntakse muret. Võib-olla ka sellepärast, et ainult vähesed tõepoolest saavad nendest diferentseerima. Võib öelda, et E-aine suhtes on tekkinud ühiskonnas stereotüübid, mis omakorda tekkivad desinformeerimise tõttu.

5.1.3 Kokkuvõte

Esiteks, kõige levinumateks toiduriskideks peetakse ülekaalu, nahaprobleeme, allergiat – need riskid, mis on nähtavad. Toitumist ei seostata otseselt toiduohudena, milliseid inimesed tunnetavad pikema aja jooksul. Näiteks, keegi ei pööranud erilist tähelepanu südame-veresoonkonna haigustele, kuigi need haigused on otseselt seotud toiduga ning Eesti suremuse näitaja järgi südame-veresoonkonna haigus on esimesel kohal.

Respondendid ei jälgi mingisugust toiduideoloogiat, kuid eelistavad kodumaist ja tervislikku toitu. Kalorsus ei ole tervisliku toidu kriteeriumiks, kuigi respondendid jälgisid kaalu küll, seda eriti vene naistest vastajate puhul. Kuid vene naised on ka rohkem ülekaaluga kokku puutunud. Ühelt poolt see võib-olla seotud slaavi geneetilisusega, vene naiste figuurid on tihti tüsedusele kalduvad. Kuid kaasajal seda püüakse rohkem vältida, mis tuli välja ka intervjuus (rasvaste ainete vältimine jne).

Toidulisaainetest tunnetakse erilist muret, kuid ainult kaks respondenti on nendest ka teadlikud. Teistel seostuvad E-ained väga suure ohuga, eriti nende arv toidupakendil. Enamasti loetakse pakendilt toiduaine koostist, kuid see ei pruugi alati valiku mõjutada. Praegu on levinud usk toidu ohtlikkusesse, kuid usk ei pruugi alati olla põhjendatud.

Noorte naiste toitumishoiakuid on mõjutanud lapse sünd. Lapse sünd oli motivatsiooniks oma toitumist just tervislikumaks muuta. Sellega seoses otsitakse informatsiooni imetavate ja reseatunud emade menüü kohta. Toitumishoiakute muutmine on tingitud naiste hoolitsustunnetega. Meeste puhul see niimoodi ei toimi ning meesterahvaste toitumist reflekteeritakse pigem ebatervisliku ja eraldiseisvana.

Peamisteks infoallikateks on internet ja naiste ajakirjad. Konkreetseid ajakirju respondendid ei loe (ainult üks mainis Kaalujälgijaid, Kodukollet ja Tervist). Internetist kõige rohkem otsitakse infot vitamiinidest, taimedest ja ravimitest. Internetist otsitakse informatsiooni vajadusel.

Siiski, oluliseks infoallikaks või pigem kriteeriumiks peetakse oma sisetunnet (mõlemad rahvused) ja oma organismi, kuna „inimese organism ütleb ise, mida ta vajab ja tahab”. Kuid sisetunne tekkitab ka naiste arvamustel ja saadud informatsioonil. Mitte päris organism dikteerib meile seda, mida me peame sööma, üha olulisema rolli mängib siin inimese psühholoogia.

Kõige suurem erinevus vene ja eesti naiste vahel intervjuudes seisnes nende arvamuses, mis mõjutab laste toitumishoiakuid. Vene naiste arvates, kõige olulisema rolli mängib perekond. Kuid vastuollu läksid ka nende vastused, kus nad võrdlesid end eelneva põlvkonnaga, kui nad vanematega elasid. Mõned toitumisharjumused siiski jäävad ka vanematelt, kuid mitte kõik. Perekonda seostatakse vene kultuuris kui erilist väärtust ning usutakse, et perekonnal on väga tugev mõju indiviidile. Seda põhjendatakse ka kollektivistliku kultuuriga. Eesti naiste arvates, ei ole perekonnal nii suurt mõju laste toitumishoiakutele, vaid lapsi mõjutab nii sotsiaalne keskkond kui ka ümbrus üldisemalt. Ka eesti respondentide puhul peab märkima, et eelnevatest põlvkondadest mõned harjumused vanematelt on siiski päritud, mõned aga kadusid oma perekonna loomisega.

Üsna huvitavaks osutus ka see, et tänapäeval ka allergia mõjutab toitumishoiakuid. Allergia on nüüd levinud haigus ning on tunginud toidukultuuri.

Kokkuvõte lõputööst

Minu lõputöö käsitleb võimalikke toitumisstrateegiaid toiduriskide vältimiseks, naiste hoiakuid ja arvamusi, nende teadlikkust ja meedia tähelepanu sellele temaatikale. Meediaanalüüs näitas, et tegelikult aasta jooksul toiduriskide temaatikast pole eriti palju kirjutatud. Need teemad, mis olid toiduriskidele pühendatud, läksid tihti vastuollu, käsitlesid pigem teatud stereotüüpe. Samuti, vene ajalehes Molodjož Estonii oli kirjutatud viis korda vähem artikleid toiduriskide temaatikast.

Ajakirjade artiklid olid põhjalikumad, kuid neid oli vähe (kokku ilmus üheksa artiklit neljas ajakirjas aasta jooksul). Neli artiklit ilmusid venekeelses ajakirjas Lada, artiklites esines ekspertarvamus.

Intervjuude analüüsist tuleb välja, et eesti ja vene naised järgivad üldiseid põhimõtteid toitumisel. Kriteeriumiteks on toidu kasulikkus ja värskus, samuti pöörati tähelepanu ka toitumisviisile – tuleb süüa vähe, aga tihti päeva jooksul. Tervisliku toitumise all mõeldakse mitmekesist toitumist. Naiste arvates saab süüa põhimõtteliselt kõike, kuid peab tundma piiri. Valmistoidu suhtes on noortel naistel negatiivne hoiak, seda püütakse vältida ning eelistatakse toitu ise valmistada.

Olulisemad toiduriskid naiste jaoks on ülekaal, allergia, nahaprobleemid, toidulisandid. Toidulisandite suhtes eksisteerib arvamus, et nad on väga ohtlikud ja neid peaks vältima. Kuid ainult kaks respondenti (vene ja eesti rahvusest) olid teadlikud sellest, millised toidulisandid võivad olla, milliseid võib tarbida ja milliseid ei ole soovitatav tarbida. Sellised toiduriskid nagu allergia, ülekaal ja nahaprobleemid on seotud inimese välimusega. Kuid intervjuueeritavad naised märkisid, et need toiduriskid ei ole ainult välimusega seotud, vaid nad võivad ka tõsiselt tagajärgi põhjustada.

Sellistele toiduohutudele, mis võivad põhjustada näiteks südame-veresoonkonna haigusi, naised tähelepanu eriti ei pööranud. Kuid südame-veresoonkonna haigused on põhjustatud peamiselt just vale toitumise ja eluviisiga.

Perekonnas jälgivad naised seda, mida tuleks süüa. Meestel on passiivsem roll, samuti naiste arvates, mehed tarbivad ebatervislikuma toitu. Kui naised seostuvad end lapsega ja tunnevad vastutust selle üle, mida lapsed söövad, siis meestel puudub see hoiak. Võrreldes eelmiste põlvkondadega toitumishoiakud on ikkagi muutunud, samas mõned harjumused on vanematelt

päritud. Vene naised arvavad, et laste toitumishoiakuid saab esiteks perekonnas mõjutada. Eesti naiste arvates, tuleks pigem valgustustööd teha ning lapsi mõjutab laiem sotsiaalne keskkond.

Informatsiooni otsitakse internetist vajadusel. Ajalehtedes ja ajakirjades, naiste arvates, kirjutatakse mitte konkreetselt toiduriskidest, vaid dieetidest ja antakse retseptid. Intervjuudest selgus, et selleks, et tunda huvi toidu temaatika vastu, inimene peab olema motiveeritud. Nii naiste puhul motivatsiooniks oli lapse sünd, see sündmus mõjutas oluliselt nende toitumishoiakuid. Nad hakkasid tervislikumalt toituma.

Vastajad ei usu eriti seda, et riik saab toidusektorit kontrollida. Naised usuvad, et tervisliku toidu eest peavad vastutama tootjad, kuid toitumishoiakud sõltuvad ka inimese endast, sellest, kui võrd ta tunneb muret toiduriskidest. Tervisliku toitumise takistajateks nimetasid vastajad aega, kiusatusi, raha, harjumust, laiskust.

Üldiselt eriliselt erinevusi eesti ja vene naiste vahel ei olnud. Peatükis, mis käsitles kultuurilisi erinevusi, kirjutasin religioonist ja õigeusklikest paastudest. Kuid vene naised ütlesid, et nad ei paastu, kuigi usuvad, et paast on tervisele hea.

Naiste toitumisstrateegia on mõjutatud selliste toiduriskide vältimisega nagu ülekaal (seda eriti vene naiste puhul) ja allergia, ka rasestumine tõi muutusi toitumisstrateegias – naised hoolitsevad oma lapse tervise eest. Negatiivseid hoiakuid tekitab mitte-teadlikkus toiduriskist (näiteks toidulisained, põllumajandusmürgid) ja tootjate kommertslikud eesmärgid. Samuti rääkides usaldusväärsetest allikatest, mis kajastavad tervist, naised tulid arusaamale, et esiteks toitu ja toitumisstrateegiat peab valima oma sisetunne järgi.

Summary

Theme of my thesis is “Estonian and Russian women opinion about food risks”.

To find out the perception of food risks among women, media analysis and interviews with Estonian and Russian women were made. Media analysis overviewed the amount and approach of articles about food risks in Postimees (Estonian newspaper) and Molodjozh Estonii (Estonian Russian language newspaper) during one year (November 2005- November 2006). I also overviewed magazines for women (two Estonian and two Russian magazines that are published in Estonia).

The interviews were made with five Estonian young women who have little children and five Russian young mothers. I supposed that young mothers are more sensitive in the perception of food risks.

Food risks and their perception are dependent on people personal experiences, their cultural environment, governmental activities and restrictions and such issues like media. Media analysis has showed that during one year only few articles in different media channels have entirely reflected subjects about food risks. In Russian newspaper Molodjozh Estonii was published five times less information about food risks than in Estonian Postimees. All together in four magazines only nine articles were written about food risks. Four of them were published in Russian language magazine Lada.

The analysis of the interviews shows that knowledge of food risks among young women who have little children is not very high. Though everyone stated that they are trying to eat healthy food, the perception of food risks is more superficial. The most important food risks that were named - overweight, allergy, skin problems. Allergy also tends to influence very strongly the choice of food in the shop. Few respondents have stated that either they or their children have allergy on some products.

The fact is that everyone has stated that with their child's birth and with pregnancy they have changed their usual diet to healthier one. Comparing to respondents' parents some food habits occur also now in their own family, but some habits have been changed. That means that family does not have very strong influence on personal diet, though Russian interviewees think that

firstly family influences the diet strategy of children. Estonian respondents think that the whole social environment influences child's choices (advertisement, media, school, kindergarten).

Though people and media are not paying enough attention to food risks and how they can influence on us, qualitative characteristics of Estonians' health are quiet sad. None of the respondents found it significant the threats of cardiovascular disease. The last is the first reason of people's death in Estonia.

There were no essential differences between young Estonian and Russian women, which might be explained that Russian women have lived in Estonia for quiet long time and Estonian culture is sometimes closer to them than traditional Russian culture. But Russian and Estonian women said that they prefer cooking at home and love Russian cuisine. Estonia is a multi-cultural country and Russian cuisine example shows that some traditions are mixed here.

Women think that magazines and newspapers are writing about diets and give receipts (food subjects in media). They get mostly information about diets in the internet and women's magazines. They are looking for the concrete information if they know concretely what they need to find out. But also everyone thinks that it is much better to follow your intuition and feelings while choosing the diet.

Kasutatud kirjandus

1. Arengukava Eesti Toit 2005 (2005). Põllumajandusministeerium, <http://www.eestitoit.ee/Arengukava%20Eesti%20toit%20projekt.pdf>, aprill 2007
2. Annist, A. Tarbimisanthropoloogia. <http://www.psych.ut.ee/stk/sotsioloogia/tarbimine.htm>, mai 2007
3. Bauman, Z. (1995) *Thinking Modernistically*. <http://shaunbest.tripod.com/id11.html>, mai 2007
4. Beck, U. (2005). *Riskiühikond. Tee uue modernsuse poole*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
5. Beck, U., W. Bonss, and C. Lau. 2003. "The Theory of Reflexive Modernization: Problematic, Hypotheses and Research Programme." *Theory, Culture and Society* 20:1–33.
6. Draper, A. & Green, J. (2002) Food Safety and Consumers: Constructions of Choice and Risk. *Social Policy and Administration*, 36, 6, 610-625
7. Eesti toiduainetööstuse tootearenduse olukord ja arenguperspektiivid (2003) *Eesti Konjunkturiinstituut*
8. Eesti sööb (2004) *Turu-uuringute AS seminari materjalid*
9. Eesti toidukaupade positsioon siseturul (kodumaiste ja importtoidukaupade osakaal Eesti kaupluste käibes ja sortimendis) (2004) *Eesti Konjunkturiinstituut*
10. Elanike toitumisharjumused ja toidukaupade ostueelistused (2004) *Eesti Konjunkturiinstituut*
11. Health and Food: Special Eurobarometer 246/Wave 64.3 – TNS Opinion and Social (2006)
12. Leedmaa, R. (2006). *Noorte perede uskumused ja hoiakud ökotoidu suhtes: bakalaureusetöö*. Tartu: Tartu Ülikool.
13. *Nordic Nutrition Recommendations 2004 Integrating nutrition and physical activity*. (2004) Nordic Council of Ministries, 2004: 013
14. Risk Issues: Special Eurobarometer 238/Wave 61.1-TNS Opinion and Social (2006)
15. Rosati, S. & Saba, A. (2004) The Perception of Risks Associated with Food-related Hazards and the Perceived Reliability of Sources of Information. *International Journal of Food Science and Technology*, 39, 491-500.
16. Similä, M. et al (2003). The NorBaGreen 2002 study – Consumption of vegetables, potatoes, fruit, bread and fish in the Nordic and Baltic countries. Nordic Council of Ministers, Copenhagen 2003:556.

17. Sotsiaalsektor arvudes (2005) Sotsiaalpoliitika info ja analüüsi osakond, Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium. Tallinn: Sata OÜ
18. Südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise riiklik strateegia 2005-2020, Sotsiaalministeerium (2004), <http://www.sm.ee/est/pages/index.html>, märts 2007
19. Tervisekaitsenõuded tootlustamisele tervishoiu- ja hoolekandenasutuses. Sotsiaalministri 14. novembri 2002. a määrus nr 131. <https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=219236>, märts 2007
20. Tervisekaitsenõuded tootlustamisele koolieelses lastenasutuses ja koolis. Sotsiaalministri 27. juuni 2002. a määrus nr 93. <https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=180654>, märts 2007
21. Toidu mürgistusele esitatavad nõuded ja mürgistamise ning muul viisil teabe edastamise kord. Vabariigi Valitsuse 19. detsembri 2003. a määrusega nr 324 <https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=842301>, märts 2007
22. riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=842301, märts 2007
23. Toidunormid kinnipidamisasutustes. Sotsiaalministri 31. detsembri 2002. a määrus nr 150. <https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=236194>, märts 2007
24. Wikipedia, <http://et.wikipedia.org/wiki/%C3%95igeusk>, mai 2007

Tere!

Olen Tartu Ülikooli ajakirjanduse ja suhtekorralduse üliõpilane ning viin oma lõputöö tarbeks läbi toiduriskide alast arvamusuuringut. Küsitlen nii eesti kui vene rahvusest naisi. Intervjuu umbkaudne pikkus on 1 tund, ma lindistan selle, sest ei jõua nii kiiresti kirjutada. Teie arvamusi kasutan ainult akadeemilises töös ja anonüümselt – teie isikuga ei ole võimalik neid arvamusi enam kokku viia.

Üldküsimused

1. Milliseid põhimõtteid Te toitumisel üldiselt järgite?

- a. Kas Te püüate järgida mõnda taimetoitluse ideoloogiat (nt ei söö liha või kala, väldite mõningaid konkreetseid toiduaineid, nt suhkrut/rasva) või järgite mõnda muud üldtuntud toitumise ideoloogiat? Miks?
- b. Milliseid rahvuslikke toidutraditsioone Te järgite? Kui Te armastate teiste rahvuskööke toidutraditsioone, siis milliseid ja kuidas Te neid järgite?
- c. Kui oluline on Teie jaoks see, kui töödeldud on toit? Kui Te ise toitu valmistate, kui palju pöörate sellele tähelepanu, kuidas praktiliselt käitute? Kui Te poest toitu ostate, kas jälgite töödeldust? Mida Te täpsemalt jälgite?
- d. Kui sageli jälgite toidu kalorsust? Ise süüa tehes või poest aineid ostes? Kui oluline on Teie jaoks toidu kalorsus?
- e. Kuidas Te suhtute toiduainetesse lisaainete lisamisse? Milliseid lisaaaineid Te teate (E-ained, värvained)? Kuidas mõjutavad erinevad lisaaained Teie puhul toidu tarbimist? Kuivõrd jälgite Te kaupluses toodete lisaainete sisaldust?
- f. Kui ohtlikuks tervisele peate põllumajandusmürkide või loomakasvatustes kasutatavate ainete jääkide sisaldust toiduainetes?
- g. Kuivõrd tunnete muret toidu õigest säilimisest? Kas pöörate sellele tähelepanu poes/kodus?
- h. Milliseid neist toiduga seonduvatest küsimustest (küsimused a-g) on teie jaoks olulisemad? Miks?

- 2. Milliseid toidu tarbimisega kaasnevaid riske või probleeme Te oskate nimetada? Milline on Teie suhtumine nendesse? Kui oluline on teie jaoks vältida järgmiseid toitumisega kaasnevaid probleeme?**
- a. Ülekaal
 - b. Allergia
 - c. Nahaprobleemid nt šokolaadi või teise aine ülesöömisest
 - d. Seedehäired
 - e. Südame-veresoonkonna haigused
 - f. Üldine tervises seisundi halvenemine (rõhk, enesetunne)
 - g. Kas nende probleemide seas on mõni, millega teie kokku olete puutunud? Mida neist peate üldiselt kõige olulisemaks?
- 3. Milline on Teie arvates tervislik toitumine? Kirjeldage! Kuipalju järgite ise tervislikku toitumise põhimõtteid, milliseid põhimõtteid?**
- a. Milliseid takistusi näete, mis hoiavad tervislikult toitumast?
 - b. Kui oluline on Teie jaoks toidu hind (nt tervislik, aga kallim toode)?

Perekond ja toitumine

- 4. Kuidas toituvad teie pereliikmed? Abikaasa/elukaaslane? Laps/lapsed?**
- a. Millised on erinevused pereliikmete vahel, kas erineb arvamus või arusaamine tervislikust toitumisest? Millest need erinevused tulenevad?
 - b. Millised aspektid muutusid toitumises pere loomisel ja miks? Milline oli Teie toitumisviis enne lapse sündi? Millised muutused tulenesid lapse/laste sünniga ja miks?

- c. Kuidas või mis saab lapse toitumishoiakuid mõjutada? (nt kool, reklaam, perekond, sõbrad)

5. Kes valmistab Teie peres süüa? Kui siin eksisteerib tööjaotus, siis kes valmistab milliseid toite ja miks?

- a. Kes käib Teie peres poes ja millised on ostja eelistused toidu ostmisel (mees, laps)? Miks?
- b. Kas Te käite tihti väljas söömas? Kellega Te käite – kas pere või sõpradega? Milliseid printsiipe Te järgite, kui tellite toidu kohvikust/restoranist?

6. Kuidas Te toitustate oma perekonnas varem (kui elasite koos vanematega)?

- a. Mis on muutunud toitumisharjumustes eelneva põlvkonnaga võrreldes?
- b. Millised on vanematelt päritud harjumused? Kui palju nad on muutunud? Kas paremas või halvemas suunas?
- c. Milliseid toitumisprintsiipe Teie vanemad jälgivad/jälgisid? Miks?

7. Milliseid seoseid olete täheldanud toitumise ja tervisliku seisundi vahel? Enda puhul? Abikaasa, laste puhul?

Informeeritus ja allikad

8. Kuivõrd Te tunnete huvi toidu koostise vastu? Milles see väljendub? Kas ja mida Te loete toiduainete siltidelt kaupluses?

9. Kas Te olete märganud toitumisalaseid juhiseid ajakirjades, ajalehtedes? Millised teemad on meelde jäänud? Kas Te olete ka sihilikult otsinud toitumise kohta infot? Kust te olete infot otsinud, mis laadi infot?

10. Mis on teie jaoks kõige usaldusväärsem infoallikas toitumisreeglite kohta? Miks?